موسوعة

الإعجاز العلمي في الحديث النبوي

أ.د.أحمد شوقي إبراهيم

الجزء الثامن



موسوعة الإعجاز العلمي في الحديث النبوي

«الجزء الثامن»
الطب النفسي

تأليف

أ.د. أحمد شوقي إبراهيم

رئيس المجمع العلمي لبحوث القرآن والسنة بجمهورية مصر العربية

ورئيس مؤسسة الدكتور أحمد شوقي إبراهيم للإعجاز العلمي في القرآن والسنة ج.م.ع

زميل كلية الأطباء الملكية بلندن وأدنبره

مستشار الأمراض الباطنية وتخصص أمراض القلب

وعضو المجلس الأعلى للشئون الإسلامية

وعضو اللجنة الوطنية للتربية والعلوم والثقافة (اليونسكو)



اسم الكتاب: موسوعة الإعجاز العلمي في الحديث النبوي - الجزء الثامن.
الطب النفسي.
المؤلف: أ. د. أحمد شوقي إبراهيم.
إشراف عام: داليا محمد إبراهيم.
تاريخ النشر: الطبعة الأولى - أكتوبر 2008م.
رقم الإيداع: 2008 / 19041
الترقيم الدولي: ISBN 977-14-4093-4

الإدارة العامة للنشر: 21 ش أحمد عرابي - المهندسين - الجيزة
ت: 33466434(02)-33472864(02) فاكس: 33462576(02) ص.ب: 21 إمبابة
البريد الإلكتروني للإدارة العامة للنشر: publishing@nahdetmisr.com

المطابع: 80 المنطقة الصناعية الرابعة - السادس من أكتوبر
ت: 38330287 (02) - 38330289 (02) - فاكس: 38330296 (02)
البريد الإلكتروني للمطابع: press@nahdetmisr.com

مركز التوزيع الرئيسي: 18 ش كامل صدقي - الفجالة - القاهرة - ص. ب : 96 الفجالة - القاهرة.
ت: 25909827 (02) - 25908895 (02) - فاكس: 25903395 (02)

مركز خدمة العملاء: 25909827 (02)
البريد الإلكتروني لخدمة العملاء:
customerservice@nahdetmisr.com
البريد الإلكتروني لإدارة البيع: sales@nahdetmisr.com

مركز التوزيع بالإسكندرية: 408 طريق الحرية (رشدي)
ت: 5462090 (03)
مركز التوزيع بالمنصورة: 13 شارع المستشفى الدولي التخصصي - متفرع من شارع عبد السلام عارف - مدينة السلام
ت: 2221866 (050)

موقع الشركة على الإنترنت: www.nahdetmisr.com



أسسها أحمد محمد إبراهيم سنة 1938

مُقَدِّمَة

بسم الله الرحمن الرحيم

الحمد لله رب العالمين، والصلاة والسلام على سيدنا رسول الله ﷺ وبعد.

فإن موسوعة الإعجاز العلمي في الحديث النبوي في الجزء الثامن منها تناقش موضوعًا هامًا، هو النفس البشرية: دوافعها الكثيرة، ونوازعها العديدة، وأحوالها المختلفة. وذلك في ضوء القرآن الكريم والحديث النبوي الشريف.. كما يناقش هذا الجزء من الموسوعة أمراض النفس البشرية واضطراباتها، وطرق علاجها.. ويهدف هذا الجزء إلى موضوع عام يشمل معظم أبوابها، وهو موضوع الطب النفسي من مختلف جوانبه في ضوء القرآن الكريم والسنة المشرفة.. وقد حرصنا على تحقيق الهدف الرئيسي وهو بيان الإعجاز العلمي في الحديث النبوي، فجمعنا العديد من الأحاديث النبوية المشرفة المتعلقة بكل موضوع. ووجدنا فيها إعجازًا علميًا عظيمًا.

ولقد قسمنا البحوث إلى عشرة أبواب هي كالآتي:

■ الباب الأول: النَّفْس:

معاني النفس الأربعة:

1- الذات الإنسانية.
2- النفس البشرية.
3- الروح.
4- الإنسان ككل.

■ الباب الثاني: مَنِ الإنسان؟

هو الذات الإنسانية المركبة في الجسد المادي:

الروح. والنفس. والعقل.

■ الباب الثالث: أحوال النفس البشرية ومتطلباتها المختلفة:

أ) أحـوالهـا:

- النفس الأمارة بالسوء.
- النفس اللوامة.
- النفس المطمئنة.
- النفس الملهمة.

ب) متطلبات النفس البشرية:

- حب الشهوات على اختلاف أنواعها.
- تصحيح مفهوم خاطئ عن هَمِّ النبي يوسف بامرأة العزيز.

الباب الرابع: الدوافع الفسيولوجية لحفظ الجسد والذات، ولبقاء النوع:

أ) الدوافع الفسيولوجية لحفظ الجسد والذات:

1- دوافع حفظ الذات في الطفل.
2- دافع الشعور بالجوع.
3- دافع الشعور بالعطش.
4- دوافع الشعور بالحر والبرد والألم.
5- دافع الأحاسيس المستمدة من الحواس.

ب) الدوافع الفسيولوجية لبقاء النوع:

1- الدافع الجنسي.
2- دافع حب الأمومة والبنوة.

الباب الخامس: نوازع النفس البشرية:

أ) الحب:

- حب المال.
- حب الدنيا.
- حب الفخر والخيلاء.
- حب الأبوة والأمومة.
- حب الله ورسوله.

ب) الكره والعداوة:

- كره الزوج.
- المودة والخصام.
- العداوة.

ج) من نوازع النفس الأخرى:

- الفرح والحزن والخوف.
- الصدق والغش والكذب.

3- علاج التوتر العصبي بالعبادات:

أ) الشفاء النفسي بالوضوء.

ب) الشفاء النفسي بالصلاة.

ج) الشفاء النفسي بالصوم.

د) الشفاء النفسي بالحج.

هـ) الشفاء النفسي بالزكاة.

4- الخوف من الله والرجاء في رحمته شفاء للنفس البشرية.

5- الشفاء النفسي في الحديث النبوي.

6- الشفاء النفسي بالصبر.

7- دور الصبر في الشفاء من الأمراض البدنية.

8- الصبر والشكر:

أ) الصبر والشكر في قصص الأنبياء.

ب) الصبر على الآلام البدنية والنفسية.

ج) درجات الصبر.

د) لماذا أمرنا الله بالصبر؟

■■ الباب العاشر: الإحباط النفسي:

1- الإحباط النفسي.

- الإحباط النفسي في قصص الأنبياء.

2- الشفاء من الإحباط النفسي في الشيخوخة:

أ) الإحباط النفسي لدى المسنين في العالم الغربي.

ب) نظرة الإسلام إلى الشيخوخة.

3- التوكل على الله تعالى شفاء للإنسان.

4- العلاج بالتحليل النفسي ما له وما عليه.

ولا يزال في الطب النفسي العديد من الموضوعات المهمة، إلا أننا رأينا أن نحدد الموضوعات التي تحقق الهدف الذي تسعى إليه هذه الموسوعة دائمًا، وهو بيان الإعجاز العلمي في الحديث النبوي الشريف، ولا تخرج عن ذلك.

وأدعو الله عز وجل أن يوفقني فيما يحب ويرضى، إنه نعم المولى ونعم النصير.

وما توفيقي إلا بالله...

المؤلف

أ.د. أحمد شوقي إبراهيم



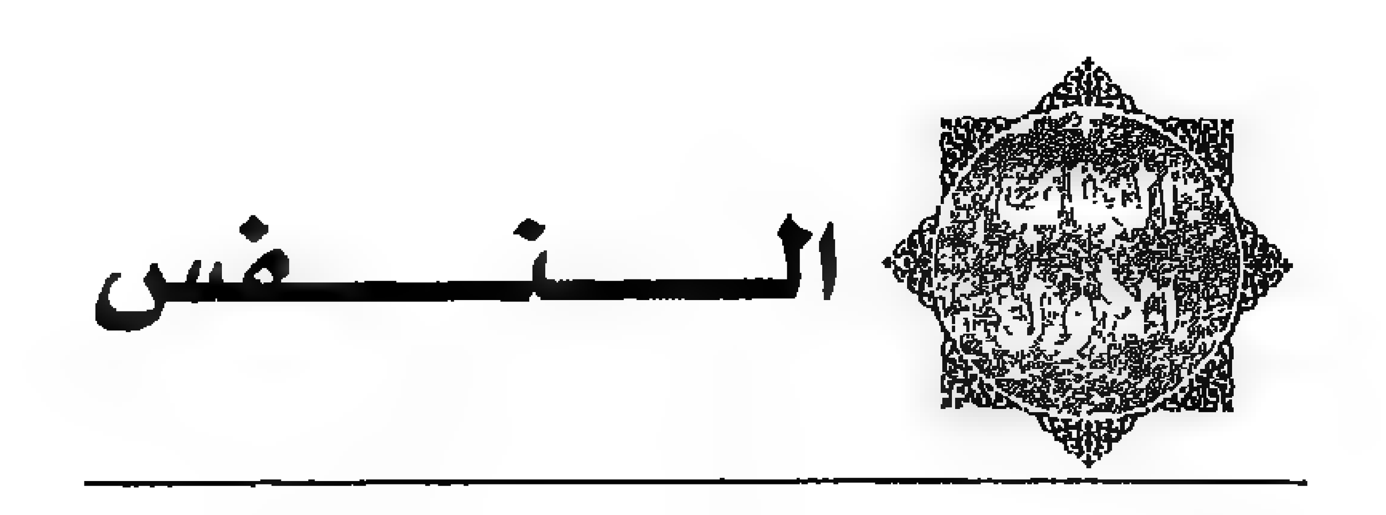
النفس

1 ـ الذات الإنسانية.

2 ـ النفس البشرية.

3 ـ الروح.

4 ـ الإنسان ككل.



النفس

ذكر القرآن الكريم (النفس) في مائتين وخمس وتسعين آية، وذكر الحديث النبوي الشريف النفس في مئات الأحاديث، وعدد أنواعها ومعانيها.

وللنفس أربعة معانٍ:

بمعنى الذات الإنسانية، وبمعنى النفس البشرية، وبمعنى الروح، والإنسان ككل.

1 الذات الإنسانية

وهي الإنسان الحقيقي، كما قال تعالى: ﴿وَمَا تَدْرِي نَفْسٌ مَاذَا تَكْسِبُ غَدًا وَمَا تَدْرِي نَفْسٌ بِأَيِّ أَرْضٍ تَمُوتُ إِنَّ اللَّهَ عَلِيمٌ خَبِيرٌ﴾ [لقمان: 34].

وكما قال رسول الله ﷺ: «**أكبر الكبائر: الإشراك بالله، وقتل النفس، وعقوق الوالدين، وقول الزور**».

روى النسائي في سننه عن محمد بن المثنى ومحمد بن بشار، قالا: حدثنا محمد بن جعفر، عن شعبة، عن أبي إسحق، عن أبي عبيدة بن عبد الله أن النبي ﷺ علّمنا خطبة الحاجة «**الحمد لله نستعينه ونستغفره، ونعوذ بالله من شرور أنفسنا، وسيئات أعمالنا، من يهده الله فلا مضل له، ومن يضلل فلا هادي له، وأشهد أن لا إله إلا الله وأشهد أن محمدًا عبده ورسوله**»، ثم يقرأ ثلاث آيات: ﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ حَقَّ تُقَاتِهِ وَلاَ تَمُوتُنَّ إِلاَّ وَأَنْتُمْ مُسْلِمُونَ﴾ [آل عمران: 102]، ﴿يَا أَيُّهَا النَّاسُ اتَّقُوا رَبَّكُمُ الَّذِي خَلَقَكُمْ مِنْ نَفْسٍ وَاحِدَةٍ وَخَلَقَ مِنْهَا زَوْجَهَا وَبَثَّ مِنْهُمَا رِجَالاً كَثِيرًا وَنِسَاءً وَاتَّقُوا اللَّهَ الَّذِي تَسَاءَلُونَ بِهِ وَالأَرْحَامَ إِنَّ اللَّهَ كَانَ عَلَيْكُمْ رَقِيبًا﴾ [النساء: 1]، ﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَقُولُوا قَوْلاً سَدِيدًا﴾ [الأحزاب: 70].

قوله (خطبة الحاجة) الظاهر عموم الحاجة للنكاح وغيره، فينبغي على الإنسان أن يأتي بما يستعين به على قضائها وتمامها. وقال الشافعي: الخطبة سنة في أول العقود كلها مثل البيع والنكاح وغيرهما.

روى البخاري ومسلم عن محمد بن جعفر، عن شعبة، عن عمرو بن مُرَّة، عن ابن أبي ليلى، أن قيس بن سعد وسهل بن حنيف كانا بالقادسية، فمرت جنازة، فقاما، فقيل لهما إنها من أهل الأرض فقالا: إن رسول الله ﷺ مرت به جنازة فقام، فقيل: إنه يهودي، فقال: «**أليست نفسًا؟**».

(من أهل الأرض) أي جنازة كافر.

وروى مسلم بسنده أن رسول الله ﷺ قال: «**إذا رأيتم الجنازة فقوموا حتى تخلِّفكم أو توضع**».

«**تخلفكم**»: أي حتى تصيروا وراءها.

«**توضع**»: أي توضع عن أعناق الرجال.

وفي رواية ابن جريج، عن أبي الزبير، عن جابر قال: قام رسول الله ﷺ وأصحابه لجنازة يهودي، حتى توارت.

ما يحدث للإنسان بعد وفاته:

يتم موت الإنسان بخروج الروح من الجسد، ويصاحب ذلك غياب الوعي، وقد يظل القلب ينبض وتظل الرئتان تعملان في شهيق وزفير، كما يحدث أثناء النوم. فالنوم موت أصغر، وكما يحدث قبيل الوفاة، وكما يحدث لإنسان في العناية المركزة في المستشفى وهو يتنفس بواسطة جهاز التنفس.

أما الوفاة فتستغرق وقتًا، إلا إذا كانت وفاة فجائية ويظل الإنسان واعيًا، ويشعر أنه في حالة وفاة، وقد يستدعي أبناءه ليقص عليهم الوصية، كما في حديث للنبي نوح، فقال رسول الله ﷺ عن ذلك: «**إن نوحًا لما حضرته الوفاة، دعا بنيه وقال إني قاص عليكم الوصية**»... إلخ الحديث الشريف.

ولا تتم الوفاة إلا بخروج الروح وسر الحياة معًا.. وهنا تنقطع حياة الإنسان في الدنيا ويعود إلى ربه حيًّا يرزق، تعود ذاته الإنسانية من حيث جاءت، ويعود الجسم إلى تراب الأرض من حيث خُلق.

وأثر عن النبي ﷺ أنه قال: «**إن الميت يسمع أقدام مشيعيه**».. وقال أيضًا: «**إن الميت يعرف من يحمله**».. ولكن كيف يكون ذلك، والجسد قد دب فيه التحلل، وانتهت كل صور الحياة في خلاياه، وانتهت كل حواسه؟! ليس هناك إلا احتمال واحد، وهو أن ذاته الإنسانية تصاحبه حتى يدفن الجسد في القبر.

ويخبرنا الحديث النبوي الشريف أن روح الميت ترفرف حول نفسه.. كل ذلك يؤكد لنا أن الإنسان عندما يتوفى، يبدأ جسده في التحلل تمهيدًا لتحوله إلى تراب، وتخرج ذاته الإنسانية من جسدها، وتظل معه وهو محمول على الأعناق في طريقه إلى قبره.

وذلك يفسر لنا الحديث النبوي الشريف: «**إذا رأيتم جنازة فقوموا حتى تخلفكم أو توضع**»، ويفسر لنا لماذا قام النبي ﷺ لجنازة، فقيل له إنها ليهودي فقال: «**أليست نفسًا؟**».

فالرسول ﷺ أمر بأن نقف للجنازة، ليس للجسد، فإن الجسد قد انتهى، ولكن الوقوف للذات الإنسانية التي تصاحبه.

وقبيل دفن أجساد قتلى بدر من المشركين، ناداهم رسول الله ﷺ كلاًّ باسمه: «**يا فلان بن فلان، يا فلان ابن فلان، هل وجدتم ما وعدكم الله ورسوله حقًّا، فإنا قد وجدنا ما وعدنا الله حقًّا؟**» فقال عمر: يا رسول الله ما تكلم إلا أجسادًا قد جيفت. فقال: «**والذي نفسي بيده إنهم لأسمع لما أقول منكم، ولكنهم لا يستطيعون أن ينطقوا**». فبماذا سمع قتلى المشركين؟ إنهم سمعوا بذواتهم الإنسانية التي كانت تصاحبهم. وعندما يدفن الجسد في القبر، تدخل ذاته الإنسانية معه حتى يواري الجسد الثرى وتودعه ذاته الإنسانية، وتعود إلى ربها، فهي على موعد مع جسدها يوم البعث والحساب، ودليل ذلك قوله تعالى: ﴿أَلْهَاكُمُ التَّكَاثُرُ (١) حَتَّىٰ زُرْتُمُ الْمَقَابِرَ﴾ [التكاثر: 1، 2] فهي زيارة، والزائر غير مقيم.. الجسد هو الذي يقيم في القبر، أما الذات الإنسانية، فهي في زيارة قصيرة للجسد في القبر، وفي أثناء تلك الزيارة القصيرة يكون سؤال القبر، وعذاب القبر.. وهو سؤال للنفس البشرية أو عذاب لها، أما الجسد فلا علاقة له بسؤال أو بعذاب!

2 النفس البشرية

روى الإمام أحمد في المسند عن ابن لهيعة، عن عبدالرحمن الأعرج، عن أبي هريرة قال: قال رسول الله ﷺ: «**كل ابن آدم أصاب من الزنا لا محالة، فالعين زناها النظر، واليد زناها اللمس، والنفس تهوى وتحدث، ويصدق ذلك ويكذبه الفَرْج**».

وفي رواية البخاري ومسلم في صحيحيهما عن عبد الرزّاق، عن معمر بن طاوس، عن أبيه، عن ابن عباس قال: ما رأيت شيئًا أشبه باللمم مما قال أبو هريرة أن النبي ﷺ قال: «**إن الله كتب على ابن آدم حظه من الزنى، أدرك ذلك لا محالة. فزنى العينين النظر، وزنى اللسان النطق، والنفس تُمنّي وتشتهي، والفرج يصدق ذلك أو يكذبه**».

اللمم: الصغائر من الذنوب، وهو ما يلم به الشخص من شهوات النفس، وهذه يتجاوز عنها الله تعالى برحمته لمن يشاء من عباده لقوله تعالى: ﴿**إِنْ تَجْتَنِبُوا كَبَائِرَ مَا تُنْهَوْنَ عَنْهُ نُكَفِّرْ عَنْكُمْ سَيِّئَاتِكُمْ وَنُدْخِلْكُمْ مُدْخَلاً كَرِيمًا**﴾ [النساء: 31].

كتب حظه من الزنى:

معنى الحديث أن ابن آدم قدر عليه نصيب من الزنى، فمنهم من يكون زناه حقيقيًّا؛ بإدخال الفَرْج في الفَرْج الحرام، ومنهم من يكون زناه مجازًا بالنظر الحرام، أو الاستماع إلى الزنا وما يتعلق بتحصيله، أو باللمس باليد بأن يمس أجنبية بيده أو يقبِّلها، أو يمشي بالرجل إلى الزنى، أو النظر أو اللمس أو الحديث الحرام، وقد يحقق الزنى بالفرج وقد لا يحققه، بألا يولج الفَرْج في الفَرْج وإن قارب ذلك.

وفي رواية أخرى رواها مسلم عن سهيل بن أبي صالح عن أبيه، عن أبي هريرة أن النبي ﷺ قال: «**كتب على ابن آدم نصيبه من الزنى، مدرك ذلك لا محالة، فالعينان زناهما النظر، والأذن زناها الاستماع، واللسان زناه الكلام، واليد زناها البطش، والرجل زناها الخطا، والقلب يهوى ويتمنى ويصدق ذلك الفَرْج ويكذبه**».

«**والقلب يهوى ويتمنى**»: أي النفس البشرية تهوى وتتمنى.

روى الترمذي عن الليث، عن سعيد المقْبري، عن أبي الوليد، عن خولة بنت قيس زوج حمزة بن عبدالمطلب قالت: سمعت رسول الله ﷺ يقول: «**إن هذا المال خضرة حلوة، من أصابه بحقه بُورك له فيه، ورب متخوِّض فيما شاءت به نفسه من مال الله ورسوله، ليس له يوم القيامة إلا النار**».

«**متخوض**»: أصل الخوض المشي في الماء، واستعمل في خلط الأمور وتحصيلها في غير موضعها.

روى الترمذي عن أبي بكر بن عباس، عن أبي حصين، عن أبي صالح، عن أبي هريرة، قال: قال رسول الله ﷺ: «**ليس الغنى عن كثرة العرض، ولكن الغنى غنى النفس**».

روى الإمام أحمد في المسند عن هوذة بن خليفة، عن عوف، عن محمد، عن أبي هريرة أن النبي ﷺ قال: «**الرؤيا ثلاثة: فبشرى من الله، وحديث النفس، وتخويف من الشيطان، فإذا رأى أحدكم رؤيا تعجبه، فليقصها إن شاء، وإذا رأى شيئًا يكرهه، فلا يقصه على أحد، وليقم فليصل**».

روى مسلم في صحيحه عن أبي معاوية، عن عاصم، عن عبد الله بن الحارث وعن أبي عثمان النهدي، عن زيد بن أرقم أن رسول الله ﷺ كان يقول: «**اللهم إني أعوذ بك من العجز والكسل، والجبن والبخل، والهرم وعذاب القبر، اللهم آت نفسي تقواها، وزكها أنت خير من زكاها، أنت وليها ومولاها، اللهم إني أعوذ بك من علم لا ينفع، ومن قلب لا يخشع، ومن نفس لا تشبع، ومن دعوة لا يستجاب لها**».

«**زكها**»: أي طهرها.

وروى ابن ماجه في سننه عن أبي بكر بن أبي شيبة، عن أبي خالد الأحمر، عن ابن عجلان، عن سعيد ابن أبي سعيد، عن أبي هريرة قال: كان من دعاء النبي ﷺ: «**اللهم إني أعوذ بك من علم لا ينفع، ومن دعاء لا يسمع، ومن قلب لا يخشع، ومن نفس لا تشبع**».

روى مسلم في صحيحه عن ابن وهب، عن عبد الرحمن بن سلمان الحجري، عن عقيل بن خالد، عن سلمة بن كهيل، عن كريب، أن رسول الله ﷺ قال عقب الوضوء للصلاة يومًا: «**اللهم اجعل لي في قلبي نورًا، وفي لساني نورًا، وفي بصري نورًا، ومن فوقي نورًا، ومن تحتي نورًا، وعن يميني نورًا، وعن شمالي نورًا، ومن بين يدي نورًا، ومن خلفي نورًا، واجعل لي في نفسي نورًا، وأعظم لي نورًا**».

روى مسلم في صحيحه عن عبد الوهاب الثقفي، عن أيوب، عن محمد بن سيرين، عن أبي هريرة أن النبي ﷺ قال في حديث له: «**والرؤيا ثلاثة: فرؤيا (الصالحة) بشرى من الله، ورؤيا تحزين من الشيطان، ورؤيا ما يحدّث المرء نفسه، فإن رأى أحدكم ما يكره، فليقم فليصل، ولا يحدث بها الناس**».

روى الإمام أحمد في المسند، عن موسى بن داود، عن ابن لهيعة، عن يزيد بن حبيب، عن قيصر، عن عبد الله بن عمرو قال: كنا عند رسول الله ﷺ فجاء شاب فقال: يا رسول الله أقبِّل وأنا صائم؟ قال ﷺ: «**لا**»، فجاء شيخ فقال: أقبِّل وأنا صائم؟ قال ﷺ: «**نعم**»، فنظر بعضنا إلى بعض فقال رسول الله ﷺ: «**قد علمت لم نظر بعضكم إلى بعض، إن الشيخ يملك نفسه**».

فنظر بعضنا إلى بعض تعجبًا؛ كيف يجيز للشيخ ما لا يجيز للشاب!

إن الشيخ يملك نفسه؛ أي: إن الشيخ يستطيع أن يسيطر على مشاعره ما لا يستطيع الشاب.

روى الأئمة أصحاب السنن عن بكر بن خلف، عن أبي بشر، عن يزيد بن زريع، عن داود بن أبي هند، عن عمرو بن سعيد، عن سعيد بن جبير، عن ابن عباس أن النبي ﷺ قال: «**الحمد لله، نحمده ونستعينه، ونعوذ به من شرور أنفسنا وسيئات أعمالنا، من يهده الله فلا مضل له، ومن يضلل فلا هادي له، وأشهد أن لا إله إلا الله وحده لا شريك له، وأن محمدًا عبده ورسوله، أما بعد**».

كان يفتتح خطبته في صلاة الجمعة هكذا.

روى مسلم في صحيحه وابن ماجه في سننه عن أبي معاوية عن عاصم، عن عبد الله بن الحارث، عن أبي عثمان النهدي، عن زيد بن أرقم قال: كان رسول الله ﷺ يقول: «**اللهم إني أعوذ بك من العجز والكسل، والجبن والبخل والهرم وعذاب القبر، اللهم آت نفسي تقواها، وزكها أنت خير من زكاها، أنت وليها ومولاها**».

«**زكها**»: أي طهرها.

وبنفس الإسناد كان رسول الله ﷺ يقول: «**اللهم إني أعوذ بك من علم لا ينفع، ومن قلب لا يخشع، ومن نفس لا تشبع، ومن دعوة لا يستجاب لها**».

ومن نفس لا تشبع؛ أي لا تشبع من أكل، ولا تشبع من التطلع إلى الآمال البعيدة.

3 الـــــروح

روى البخاري عن أحمد بن يونس، عن زهير، عن عبيد الله بن عمر، عن سعيد بن أبي سعيد المقبريِّ، عن أبيه، عن أبي هريرة قال: كان رسول الله ﷺ يقول عندما ينام: «**باسمك ربي وضعت جنبي، وبك أرفعه، إن أمسكت نفسي فارحمها، وإن أرسلتها فاحفظها بما تحفظ به عبادك الصالحين**».

وروى البخاري عن حذيفة أن رسول الله ﷺ كان إذا استيقظ من نومه يقول: «**الحمد لله الذي أحيانا بعد أن أماتنا وإليه النشور، الحمد لله الذي رد إليَّ روحي وعافاني في جسدي وأذن لي بذكره**».

فالروح لم تكن في الجسد أثناء النوم، وردت إليه فاستيقظ، ومن ذلك نفهم أن قوله ﷺ: «**إن أمسكت نفسي فارحمها**»، النفس هنا بمعنى الروح.

وإذا رجعنا إلى الحديث الذي أخرجه البخاري ومسلم وأصحاب السنن عن أبي قتادة الأنصاري، عن أبيه، قال: سرنا مع رسول الله ﷺ ذات ليلة في سفر فقلنا: يا رسول الله لو عرَّست بنا؟ «أي نزلت بنا للراحة» فقال: «**أخاف أن تناموا، فمن يوقظنا للصلاة؟**» فقال بلال: أنا يا رسول الله، فاستراح القوم وناموا، واستند بلال إلى راحلته، فغلبه النوم، فنام، واستيقظ رسول الله ﷺ وقد طلعت الشمس، فقال: «**يا بلال، أين ما قلت لنا؟**» فقال: والذي بعثك بالحق، ما أُلقيت على نومة مثلها، فقال رسول الله ﷺ: «**إن الله قبض أرواحكم حين شاء، وردها حين شاء**».

فذلك حديث رسول الله ﷺ: «**باسمك ربي وضعت جنبي وبك أرفعه، إن أمسكت نفسي فارحمها، وإن أرسلتها فاحفظها بما تحفظ به عبادك الصالحين**».

وفي ذلك الدليل على أن كلمة (النفس) تطلق أحيانًا على (الروح).

«**إن أمسكتها**»: الإمساك كناية عن الوفاة.

وقال الطيبي: هذا الحديث موافق لقوله تعالى: ﴿**اللَّهُ يَتَوَفَّى الأَنفُسَ حِينَ مَوْتِهَا وَالَّتِي لَمْ تَمُتْ فِي مَنَامِهَا فَيُمْسِكُ الَّتِي قَضَى عَلَيْهَا الْمَوْتَ وَيُرْسِلُ الأُخْرَى إِلَى أَجَلٍ مُسَمًّى إِنَّ فِي ذَلِكَ لآيَاتٍ لِقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ**﴾ [الزمر: 42].

فالآية أطلقت اسم الأنفس بمعنى الأرواح.

الروح ملكة من ملكات الذات الإنسانية (الروح والنفس والعقل) والروح من أمر الله تعالى كما قال سبحانه وتعالى: ﴿**وَيَسْأَلُونَكَ عَنِ الرُّوحِ قُلِ الرُّوحُ مِنْ أَمْرِ رَبِّي وَمَا أُوتِيتُمْ مِنَ الْعِلْمِ إِلاَّ قَلِيلاً**﴾ [الإسراء: 85].

وعن خلق آدم قال تعالى: ﴿**فَإِذَا سَوَّيْتُهُ وَنَفَخْتُ فِيهِ مِنْ رُوحِي فَقَعُوا لَهُ سَاجِدِينَ**﴾ [الحجر: 29].

قال بعض المتحدثين إن الله نفخ في آدم من روحه، وهذا خطأ جسيم في تفسير الآية الكريمة، والصحيح أن الله تعالى أضاف روح آدم المخلوقة إلى نفسه تعالى؛ تكريمًا لها وتشريفًا، كما أضاف جبريل إلى نفسه فقال: ﴿**فَأَرْسَلْنَا إِلَيْهَا رُوحَنَا فَتَمَثَّلَ لَهَا بَشَرًا سَوِيًّا**﴾ [مريم: 17].

وإضافة الروح إلى الله تعالى لا تدل على أنها صفة من صفاته عز وجل.

وفي اللغة: المضاف إلى الله تعالى نوعان:

الأول: صفات لا تقوم بنفسها: كالسمع والبصر والكلام والقدرة... إلخ، فهذه إضافة صفة إلى الموصوف بها، فنقول: علم الله، كلام الله، قدرته، سمعه، ويصره، وهذه كلها صفات قديمة لله تعالى غير مخلوقة.

الثاني: إضافة أعيان منفصلة عنه: كالبيت (بيته) العبد (عبده) الروح (روحه) الرسول (رسوله)... إلخ.

هذه إضافة مخلوق إلى خالقه، إلا أنها إضافة المراد منها التشريف والتخصيص والتكريم.

فالروح التي تنفخ في أي إنسان مخلوقة، وليست صفة قديمة من صفات الله تعالى.

4 الإنســـــان كـــــكــــل..

كلمة «النفس» تعبير بالجزء عن الكل:

روى ابن ماجه وأصحاب السنن عن وكيع، عن سفيان، عن حبيب بن أبي ثابت، عن نافع بن جبير بن مطعم، عن بشر بن سحيم، أن رسول الله ﷺ خطب أيام التشريق فقال: «**لا يدخل الجنة إلا نفس مسلمة، وإن هذه الأيام أيَّامُ أكل وشرب**».

النفس: تعبير بالجزء أي تعبير بالنفس وهي جزء من الإنسان، عن الكل، أي الإنسان ككل.

وروى مسلم في صحيحه عن عبد الرزّاق، عن معمر عن الزُّهري، عن ابن المسيب عن أبي هريرة قال: شهدنا مع رسول الله ﷺ خيبر، فقال لرجل ممن يدعي الإسلام: «**هذا من أهل النار**»، فلما حضرنا القتال قاتل الرجل قتالاً شديدًا فأصابته جراحه، فقيل: يا رسول الله، الرجل الذي قلت له آنفًا: «**إنه من أهل النار**» فإنه قاتل اليوم قتالاً شديدًا، وقد مات، فقال النبي ﷺ: «**إلى النار**» فكاد بعض المسلمين أن يرتاب، فبينما هم على ذلك، إذ قيل: إنه لم يمت، ولكنَّ به جراحًا شديدة، فلما كان من الليل لم يصبر على الجراح، فقتل نفسه.

فأُخبر النبي ﷺ بذلك، فقال: «**الله أكبر! أشهد أني عبد الله ورسوله**» ثم أمر بلالاً فنادى في الناس: «**إنه لا يدخل الجنة إلا نفس مؤمنة، وإن الله يؤيد هذا الدين بالرجل الفاجر**».

«**آنفًا**»: أي قريبًا.

روى مسلم في صحيحه عن قتيبة بن سعيد، عن يعقوب، عن أبي حازم، عن سهل بن سعد الساعدي: أن رسول الله ﷺ التقى هو والمشركون فاقتتلوا، فلما مال رسول الله ﷺ إلى عسكره، ومال الآخرون إلى عسكرهم، وفي أصحاب رسول الله ﷺ رجل لا يدعُ لهم شاذَّة[1] إلا اتبعها يضربها بسيفه، فقالوا: ما أجزأ منا اليوم أحد كما أجزأ فلان[2]، فقال رسول الله ﷺ: «**أما إنه من أهل النار**»، فقال رجل من القوم: أنا صاحبه[3] أبدًا، قال فخرج معه، فكلما وقف وقف معه، وإذا أسرع أسرع معه، قال: فجرح الرجل جرحًا شديدًا، فاستعجل فوضع نصل سيفه بأرض، وذبابته[4] بين ثدييه ثم تحامل على سيفه فقتل نفسه. فخرج الرجل إلى رسول الله ﷺ فقال: أشهد أنك رسول الله، قال: «**وما ذاك؟**» قال: الرجل الذي ذكرته آنفًا أنه من أهل النار، فخرجت في طلبه حتى جرح جرحًا شديدًا، فاستعجل الموت، فوضع نصل سيفه بالأرض، وذبابه بين ثدييه، ثم تحامل عليه فقتل نفسه.

فقال رسول الله ﷺ عند ذلك: «**إن الرجل ليعمل عمل أهل الجنة فيما يبدو للناس وهو من أهل النار، وإن الرجل ليعمل عمل أهل النار فيما يبدو للناس، وهو من أهل الجنة**».

---

(1) لا يدع لهم شاذة: الشاذة الخارج عن الجماعة؛ أي لا يدع أحدًا منهم إلا قتله.
(2) كما أجزأ فلان: أي ما كفى أحد كفايته.
(3) أنا صاحبه: أي أنا أصحبه في الخفية وأنظر كل ما يفعل.
(4) ذبابة: أي حد السيف.

وروى مسلم في صحيحه عن وكيع، عن الأعمش، عن أبي صالح، عن أبي هريرة قال: قال رسول الله ﷺ: **«من قتل نفسه بحديدة، فحديدته في يده يتوجأ بها في بطنه في نار جهنم خالدًا مخلدًا فيها أبدًا، ومن شرب سُمًّا فقتل نفسه، فهو يتحسَّاه في نار جهنم خالدًا مخلدًا فيها أبدًا، ومن تردى من جبل فقتل نفسه، فهو يتردى في نار جهنم خالدًا مخلدًا فيها أبدًا».**

«يتوجأ بها في بطنه»: أي يطعن.

«فهو يتحساه»: أي يتجرعه.

وروى مسلم في صحيحه عن يحيى بن أبي كثير، أن أبا قلابَة عن ثابت بن الضحاك، أنه بايع رسول الله ﷺ تحت الشجرة، وأن رسول الله ﷺ قال: **«من حلف على يمين بملَّة غير الإسلام كاذبًا فهو كما قال، ومن قتل نفسه بشيء عُذِّب به يوم القيامة، وليست على رجل نذر في شيء لا يملكه».**

وفي رواية أخرى: **«ومن قتل نفسه بشيء عذَّبه الله به في نار جهنم».**

وروى الإمام أحمد في المسند عن ابن لهيعة، عن حيي بن عبد الله، عن أبي عبد الرحمن الحبلي، عن عبد الله بن عمرو، قال: جاء حمزة بن عبد المطلب إلى رسول الله ﷺ فقال: يا رسول الله؛ اجعلني على شيء أعيش به، فقال رسول الله ﷺ: **«يا حمزة، نفس تحييها أحب إليك أم نفس تميتها؟»** قال: بل نفس أحييها، قال: **«عليك بنفسك».**

روى البخاري عن محمد بن بشار، عن محمد بن جعفر، عن شعبة بن فراس، عن الشعبي، عن عبد الله بن عمرو أن النبي ﷺ قال: **«الكبائر: الإشراك بالله، وعقوق الوالدين، واليمين الغموس»** أو قال: **«وقتل النفس».**

وفي رواية أنس أن النبي ﷺ قال: **«أكبر الكبائر: الإشراك بالله، وقتل النفس، وعقوق الوالدين، وقول الزور»**، أو قال: **«وشهادة الزور».**

والحديث تفسير لقوله تعالى: **﴿مَنْ قَتَلَ نَفْسًا بِغَيْرِ نَفْسٍ أَوْ فَسَادٍ فِي الأَرْضِ فَكَأَنَّمَا قَتَلَ النَّاسَ جَمِيعًا وَمَنْ أَحْيَاهَا فَكَأَنَّمَا أَحْيَا النَّاسَ جَمِيعًا﴾** [المائدة: 32].

﴿مَنْ قَتَلَ نَفْسًا بِغَيْرِ نَفْسٍ﴾: أي من قتل نفسًا بغير عصيان أو كفر أو فساد في الأرض.

وكما قال تعالى: **﴿وَالَّذِينَ لاَ يَدْعُونَ مَعَ اللَّهِ إِلَهًا آخَرَ وَلاَ يَقْتُلُونَ النَّفْسَ الَّتِي حَرَّمَ اللَّهُ إِلاَّ بِالْحَقِّ وَلاَ يَزْنُونَ وَمَنْ يَفْعَلْ ذَلِكَ يَلْقَ أَثَامًا﴾** [الفرقان: 68].

وروى مسلم في صحيحه عن وكيع، عن الأعمش، عن عبد الله بن مُرَّة، عن مسروق، عن عبد الله قال: قال رسول الله ﷺ: **«لا يحل دم امرئ مسلم[1] يشهد أن لا إله إلا الله وأني رسول الله إلا بإحدى ثلاث: الثيب الزاني، والنفس بالنفس[2]، والتارك لدينه، المفارق للجماعة».**

روى الإمام أحمد في المسند عن ابن لهيعة، عن حيي بن عبد الله، عن أبي عبد الرحمن الحبلي، عن عبد الله بن عمرو، أن رسول الله ﷺ قال: **«يطلع الله عز وجل إلى خلقه ليلة النصف من شعبان، فيغفر لعباده إلا اثنين: مشاحن، وقاتل النفس».**

(1) دم امرئ مسلم: أي قتله وإراقة دمه.

(2) النفس بالنفس: المراد به القصاص بشرطه.

«**مشاحن**»: الشحنُ: العدوُ الشديد، والشحناء الحقد، والشحناء العداوة، ومنه (عدو مشاحن) أي شديد العداوة لغيره.

والمشاحنة: ما دون القتل من السب والعداوة.

روى البخاري عن إسحق بن إبراهيم بن نصر عن أبي أسامة، عن أبي حيَّان، عن أبي زُرعة، عن أبي هريرة رضي الله عنه أن النبي ﷺ قال: «**إن الله يجمع يوم القيامة الأولين والآخرين في صعيد واحد، فيُسْمِعُهم الداعي، وينفذهم البصر، وتدنو الشمس منهم ـ ذكر حديث الشفاعة ـ فيأتون إبراهيم فيقولون: أنت نبي الله وخليله من الأرض، اشفع لنا إلى ربك، فيقول: نفسي نفسي**».

روى الإمام مالك في الموطأ عن عبد الله بن أبي بكر بن محمد بن عمرو بن حزم، عن أبيه، أن في الكتاب الذي كتبه رسول الله ﷺ لعمرو بن حزم أن في النفس مائة من الإبل... إلخ الكتاب.

النفس: هنا تعني الإنسان ككل، نفسًا وعقلاً وروحًا وجسدًا.

في النفس: أي في قتل الإنسان.

روى مسلم في صحيحه عن أبي بكر بن أبي شيبة، وأبو سعيد الأشَجُّ، عن وكيع، عن الأعمش، عن أبي صالح، عن أبي هريرة، قال: قال رسول الله ﷺ: «**من قتل نفسه بحديدة، فحديدته في يده، يتوجأ بها في بطنه في نار جهنم خالدًا مخلدًا فيها أبدًا، ومن شرب سُمًّا فقتل نفسه فهو يتحساه في نار جهنم خالدًا مخلدًا فيها أبدًا، ومن تردَّى من جبل، فقتل نفسه، فهو يتردى في نار جهنم خالدًا مخلدًا فيها أبدًا**».

«**يتوجأ**»: أي يطعن.

«**يتحساه**»: أي يتجرعه عن تمهل.

روى الإمام أحمد في المسند عن إسماعيل، عن يونس عن حميد بن هلال عن هصبان بن الكاهل، عن معاذ بن جبل أن رسول الله ﷺ قال: «**ما من نفس تموت وهي تشهد أن لا إله إلا الله، وأني رسول الله، يرجع ذاك إلى قلب موقن، إلا غفر الله لها**».

«**ما من نفس تموت**»: أي ما من إنسان يموت.

وروى الإمام أحمد في المسند، وابن ماجه في سننه، عن أبي بكر بن أبي شيبة، عن محمد بن فضيل، عن عمارة بن القعقاع، عن أبي زرعة، عن أبي هريرة قال: سمعت رسول الله ﷺ يقول: «**لا تقوم الساعة حتى تطلع الشمس من مغربها، فإذا طلعت ورآها الناس، آمن من عليها، فذلك حين لا ينفعُ نفسًا إيمانُها لم تكن آمنت من قبل**».

«**لا ينفع نفسًا إيمانُها**»: أي لا ينفع إنسانًا إيمانُه، لم يكن آمن من قبل.



مَـــــنِ الإنســـــــان؟

هو الذات الإنسانية المركبة في الجسد المادي.

الباب الثاني

مَـــــن الإنســـــان؟

هو الذات الإنسانية المركبة في الجسد المادي

▪▪ **الروح.**

▪▪ **والنفس.**

▪▪ **والعقل.**

روى الإمام أحمد عن ابن المغيرة، عن جابر، عن عبد الله بن ميسرة، عن جبير بن نفيل، عن بشر القرشي، أن رسول الله ﷺ بصق يومًا في كفه، فوضع عليها أصبعه ثم قال: «**قال الله عز وجل: يا ابن آدم أنَّى تعجزني وقد خلقتكم من مثل هذه؟ حتى إذا سويتك وعدلتك، مشيت بين بردين، وللأرض منك وئيد، فجمعت ومنعت، حتى إذا بلغت التراقي (أي وقت الوفاة) قلت: أتصدَّق، وأنَّى أوان الصدقة؟**». وكذا رواه ابن ماجه.

﴿فِي أَيِّ صُورَةٍ مَا شَاءَ رَكَّبَكَ﴾ [الانفطار: 8].

قال ابن جرير، عن محمد بن سنان الغزاوي، عن مطهر بن الهيثم، عن موسى بن علي بن رباح، عن أبيه، عن جده أن رسول الله ﷺ قال له: «**ما وُلد لك؟**» قال يا رسول الله: غلام، قال: «**فمن يُشبه؟**» قال: يا رسول الله من عسى أن يشبه، إما أباه، وإما أمه، فقال النبي ﷺ: «**مَهْ .. لا تقولن هكذا.. إن النطفة إذا استقرت في الرحم أحضرها الله تعالى كل نسب بينها وبين آدم، أما قرأت هذه الآية في كتاب الله تعالى: ﴿فِي أَيِّ صُورَةٍ مَا شَاءَ رَكَّبَكَ﴾ [الانفطار: 8]**» قال: شكَّلك. رواه ابن أبي حاتم والطبراني.

وهذا ما وصل إليه علم الوراثة في عصر العلم الحالي. وفي الحديث النبوي إعجاز علمي عظيم.

ولقد كرم الله تعالى الإنسان على جميع خلقه، كما قال تعالى: ﴿وَلَقَدْ كَرَّمْنَا بَنِي آدَمَ﴾ [الإسراء: 70].

وذكر الإنسان بكل صفات الذم في القرآن الكريم كما قال تعالى: ﴿وَلَئِنْ أَذَقْنَا الإِنْسَانَ مِنَّا رَحْمَةً ثُمَّ نَزَعْنَاهَا مِنْهُ إِنَّهُ لَيَئُوسٌ كَفُورٌ﴾ [هود: 9].

﴿وَكَانَ الإِنْسَانُ قَتُورًا﴾ [الإسراء: 100].

﴿. . . وَحَمَلَهَا الإِنْسَانُ إِنَّهُ كَانَ ظَلُومًا جَهُولاً﴾ [الأحزاب: 72].

﴿إِذَا مَسَّهُ الشَّرُّ جَزُوعًا (٢٠) وَإِذَا مَسَّهُ الْخَيْرُ مَنُوعًا (٢١) إِلاَّ الْمُصَلِّينَ﴾ [المعارج: 20 - 22].

ولا يوجد تناقض بين آيات تكريم الإنسان، وآيات ذمه؛ ذلك أن آيات الذم هي للنفس البشرية، وليست تحدث عن الإنسان كمخلوق.

وحتى نفهم ذلك ينبغي أن نعلم (مَن الإنسان؟).

إنه سؤال تصعب الإجابة عنه؛ ودليل ذلك أن الفلاسفة والمفكرين أجمعوا حتى منتصف القرن العشرين على أن الإنسان مجهول لنفسه وأن جهلهم به سيظل إلى الأبد(*)، وذلك أمر منطقي؛ لأن أحدًا من الخلق لم يشهد خلق الإنسان، فكيف يعلم أسرار خلقه؟

قال تعالى: ﴿مَا أَشْهَدْتُهُمْ خَلْقَ السَّمَوَاتِ وَالأَرْضِ وَلاَ خَلْقَ أَنْفُسِهِمْ وَمَا كُنْتُ مُتَّخِذَ الْمُضِلِّينَ عَضُدًا﴾ [الكهف: 51].

الآية الكريمة تتحدث عن الجن، وتصدق على الإنسان أيضًا.

والذي يتدبر القرآن الكريم يجد الإجابة عن السؤال: من الإنسان؟

الإنسان ليس (الجسم)، فالجسم (جسم الإنسان).. فأين الإنسان؟!

قال تعالى: ﴿وَلَقَدْ خَلَقْنَا الإِنْسَانَ وَنَعْلَمُ مَا تُوَسْوِسُ بِهِ نَفْسُهُ وَنَحْنُ أَقْرَبُ إِلَيْهِ مِنْ حَبْلِ الْوَرِيدِ﴾ [ق: 16].

أخبر الله تعالى أنه هو الذي خلق الإنسان، فهو تعالى أعلم بأسرار خلقه.

وتحدث عن النفس البشرية في الإنسان التي توسوس له، والوسوسة حديث النفس البشرية التي لا يعبر الإنسان عنها بجوارحه.

وبتدبرنا لآيات القرآن الكريم ـ وحي خالق الإنسان ـ أدركنا أن (الإنسان كائن حي عاقل، بوجود العقل، لا مادي، خالد لا يموت بخلود الروح له نوازع شتى ـ بوجود النفس) وأن الله تعالى خلقه، ولما أراد أن يبتليه في الحياة الدنيا، خلق له جسدًا ماديًا يتناسب والحياة الدنيا، وأودعه فيه. كما قال تعالى: ﴿ يَا أَيُّهَا الإِنْسَانُ مَا غَرَّكَ بِرَبِّكَ الْكَرِيمِ (٦) الَّذِي خَلَقَكَ فَسَوَّاكَ فَعَدَلَكَ (٧) فِي أَيِّ صُورَةٍ مَا شَاءَ رَكَّبَكَ﴾ [الانفطار: 6 ـ 8].

والصورة التي ركَّب الله تعالى الإنسان فيها هي جسم الإنسان، فجسم الإنسان هو مجرد صورة، تتجدد خلاياه باستمرار، والإنسان الحقيقي مركَّب فيه، فإذا مات الجسد عاد إلى التراب من حيث خلق، ورجع الإنسان إلى ربه من حيث جاء، كما قال تعالى: ﴿يَا أَيَّتُهَا النَّفْسُ الْمُطْمَئِنَّةُ (٢٧) ارْجِعِي إِلَى رَبِّكِ رَاضِيَةً مَرْضِيَّةً﴾ [الفجر: 27، 28].

والنفس المذكورة في الآية تعني الإنسان ككل، فهو تعبير بالجزء عن الكل.

يخاطب الله تعالى الإنسان بقوله: ﴿يَا أَيُّهَا الإِنْسَانُ مَا غَرَّكَ بِرَبِّكَ الْكَرِيمِ﴾ أي الذي جعلك سويًّا مستقيمًا معتدل القامة في أحسن هيئة وأجمل شكل.

﴿فِي أَيِّ صُورَةٍ مَا شَاءَ رَكَّبَكَ﴾ قال عكرمة: أي في أي صورة يشاء إن شاء ركَّبه في صورة كلب، وإن شاء في صورة حمار، وإن شاء في صورة خنزير، ولكن الله تعالى بقدرته ولطفه وحلمه ركَّبه في شكل حسن مستقيم، وفي جسم حسن المنظر والهيئة.

فالإنسان مكون من ذات إنسانية (نفس وعقل وروح) خلقها الله تعالى لكل إنسان؛ أي إن لكل إنسان ذاتًا إنسانية خاصة به، ركَّبها الله تعالى في الحياة الدنيا في جسد مادي، وتستطيع الذات الإنسانية بواسطته أن تعبر عن نفسها في الحياة الدنيا.

(*) انظر كتاب «الروح والنفس والعقل والقرين» للمؤلف.



أحوال النفس البشرية ومتطلباتها المختلفة

1 ـ أحـــوالهـــا .

2 ـ متطلبـــاتهـــا .



أحوال النفس البشرية ومتطلباتها المختلفة

1 أحـــــــوالـــــــهـــــــا

(النفس) مَلَكَةٌ من ضمن الملَكات الثلاث التي تكوِّن (الذات الإنسانية) لكل إنسان، وبواسطة (النفس) يتعامل الإنسان مع متع الحياة الدنيا وزخرفها وزينتها، وتعبر غرائز الإنسان المختلفة عن نفسها من خلال النفس البشرية، وهي التي تحرك الجسد حيث تريد، ويسيطر (العقل) على النفس، ويأمرها وينهاها، فالإنسان يعلو على جسده بنفسه، ويعلو على نفسه بعقله، أما (الروح) فهي من أمر الله، وهي سر بشرية الإنسان ووعيه، وسر خلوده أيضًا.

وللنفس البشرية صفات تختلف أحوالها، واختلاف أحوال النفس يؤدي بالضرورة إلى اختلاف أفعالها.

وذكر القرآن الكريم ثلاثًا منها وهي:

1ـ النفس الأمارة بالسوء:

قال الله تعالى عنها: ﴿وَمَا أُبَرِّئُ نَفْسِي إِنَّ النَّفْسَ لأَمَّارَةٌ بِالسُّوءِ إِلاَّ مَا رَحِمَ رَبِّي إِنَّ رَبِّي غَفُورٌ رَّحِيمٌ﴾ [يوسف: 53]، وجملة (أمارة بالسوء) مؤكدة بلام التوكيد، والنفس الأمارة بالسوء أرذل أنواع النفس؛ لأنها تدفع صاحبها إلى إلحاق الأذى والسوء بالغير، والإفساد في الأرض، وصاحبها يستجيب لنزغ الشيطان، وبذلك يصير الشيطان له قرينًا، وساء قرينًا، يحبب إليه المعاصي ويكره له الإيمان، وكل إنسان يتصل به لا يجد فيه خيرًا، ولا يصيبه منه إلا الضرر.

2ـ النفس اللّوامة:

قال الله تعالى عنها: ﴿لاَ أُقْسِمُ بِيَوْمِ الْقِيَامَةِ (١) وَلاَ أُقْسِمُ بِالنَّفْسِ اللَّوَّامَةِ﴾ [القيامة: 1، 2]، وهي نفس أشرف من النفس الأمارة بالسوء؛ لأنها لوّامة لصاحبها دائمًا على ما قام به من ذنوب، وما بدر منه من إيذاء لغيره من الناس.

جاء في التفسير المأثور للسيوطي:

أخرج ابن جرير وابن المنذر، عن سعيد بن جبير قال: سألت ابن عباس عن قوله تعالى: ﴿وَلاَ أُقْسِمُ بِالنَّفْسِ اللَّوَّامَةِ﴾ قال: يقسم الله بما يشاء من خلقه، قلت: ﴿وَلاَ أُقْسِمُ بِالنَّفْسِ اللَّوَّامَةِ﴾ قال: من النفس الملومة؟

وأخرج ابن جرير عن قتادة ﴿وَلاَ أُقْسِمُ بِالنَّفْسِ اللَّوَّامَةِ﴾ قال: تندم على ما فات، وتلوم عليه.

وعن ابن عباس قال: إنها النفس التي تلوم صاحبها على الخير والشر، تقول: لو فعلت كذا وكذا.

وأخرج ابن حميد، وابن أبي الدنيا ﴿وَلَآ أُقْسِمُ بِالنَّفْسِ اللَّوَّامَةِ﴾ قال المؤمن لا تراه إلا يلوم نفسه، ولا تراه إلا يعاتبها، أما الفاجر فلا يعاتب نفسه (لأن النفس نفس فاجرة، وليست نفسًا لوامة).

وقد تلهم الإنسان أن يترك طريق الشر إلى طريق الخير، ومن طريق إيذاء غيره من الناس إلى الاجتهاد في بذل الخير والعون لهم، وإذا حدث منها هذا صارت نفسا مُلْهَمة، والتي قال الله تعالى عنها: ﴿وَنَفْسٍ وَمَا سَوَّاهَا (٧) فَأَلْهَمَهَا فُجُورَهَا وَتَقْوَاهَا (٨) قَدْ أَفْلَحَ مَنْ زَكَّاهَا﴾ [الشمس: 7 ـ 9]. زكاها: أي طهرها. دساها: أي دسها في المعاصي، جاء ذكر النفس اللوامة في آية واحدة في القرآن الكريم في قوله تعالى: ﴿لَآ أُقْسِمُ بِيَوْمِ الْقِيَامَةِ (١) وَلَآ أُقْسِمُ بِالنَّفْسِ اللَّوَّامَةِ﴾ [القيامة: 1، 2].

(لا) الأولى: صلة لما قبلها، و(لا) الثانية: نافية للقسم.

ولم يُقسم في القرآن الكريم بالنفس المطمئنة، ولا بالنفس الأمارة بالسوء؛ ذلك لأن النفس المطمئنة غير محتاجة لقسم، والنفس الأمارة بالسوء نفس سيئة لا تستحق أن يُقسم بها، أما النفس اللوامة فهي نفس من طبيعتها لوم صاحبها مرارًا وتكرارًا؛ لذلك فهي تقوم مقام الواعظ للإنسان إذا أخطأ، وما نجد إنسانًا مؤمنًا إلا ونفسه لوامة، فالمؤمن إذا أخطأ راح يلوم نفسه ويؤنبها، وبذلك سرعان ما يعود إلى الحق.

والنفس المطمئنة لا تلوم صاحبها في شيء ولا تعظه إذا أخطأ، ولا تفعل ذلك إلا النفس اللوامة.

روى مسلم في صحيحه والإمام أحمد في مسنده وأصحاب السنن عن سعيد بن عبد العزيز، عن ربيعة ابن يزيد، عن أبي إدريس الخولاني، عن أبي ذر أن النبي ﷺ قال يروي عن ربه عز وجل: «**يا عبادي، إني حرمت الظلم على نفسي وجعلته بينكم محرمًا، فلا تظالموا. يا عبادي، كلكم ضال إلا من هديته، فاستهدوني أهدكم. يا عبادي، كلكم جائع إلا من أطعمته، فاستطعموني أطعمكم. يا عبادي، كلكم عار إلا من كسوته، فاستكسوني أكسكم. يا عبادي، إنكم تخطئون بالليل والنهار، وأنا أغفر الذنوب جميعًا، فاستغفروني أغفر لكم. يا عبادي، إنكم لن تبلغوا ضري فتضرّوني، ولن تبلغوا نفعي فتنفعوني**».. إلى قوله ﷺ: «**يا عبادي، إنما هي أعمالكم أحصيها لكم، ثم أوفيكم إياها، فمن وجد خيرًا فليحمد الله، ومن وجد غير ذلك فلا يلومن إلا نفسه**».

«**فلا تظالموا**»: أي لا يظلم بعضكم بعضًا.

«**كلكم ضال إلا من هديته**»: قال المازري: ظاهر القول أنهم خلقوا على الضلال، إلا من هداه الله.

«**فلا يلومن إلا نفسه**»: هذا عمل النفس اللوامة.

ولماذا أقسم سبحانه بيوم القيامة وقرنه بالقسم بالنفس اللوامة؟

لأن بينهما صلة وثيقة، فكل نفس إنسانية تلوم صاحبها يوم القيامة، فالنفس اللوامة، وقد رأت عاقبة ارتكاب المعاصي، تلوم صاحبها، لماذا ارتكب معصية، يحاسب عليها اليوم ويعاقب عليها، وإذا كان إنسانًا من الأتقياء تلومه نفسه اللوامة أيضًا حينئذ لماذا لم يستكثر من الأعمال الصالحة في الدنيا ليزداد ثوابه يوم القيامة؟

ولماذا استهلت سورة القيامة بالقسم بيوم القيامة، والقسم بالنفس اللوامة؟ ذلك لأن في ذلك إشارة إلى الموضوع الذي تعالجه سورة القيامة كلها.

3ـ النفس المطمئنة:

قال الله تعالى عنها: ﴿يَا أَيَّتُهَا النَّفْسُ الْمُطْمَئِنَّةُ (٢٧) ارْجِعِي إِلَى رَبِّكِ رَاضِيَةً مَرْضِيَّةً﴾ [الفجر: 27، 28]، هي أعظم النفوس جميعًا وأكرمها وأشرفها؛ لأنها نفس مطمئنة لاستقرارها على الحق، مستنيرة بنور الإيمان، ومداومة على ذكر الله تعالى، كما قال تعالى: ﴿أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ﴾ [الرعد: 28] والقلوب كناية عن الأفكار والعقول.

4ـ ماذا عن النفس المُلْهَمة؟

روى مسلم في صحيحه والإمام أحمد في مسنده والنسائي في سننه عن أبي معاوية، عن عاصم، عن عبد الله بن الحارث، عن أبي عثمان النهدي، عن زيد بن أرقم أن النبي ﷺ كان يقول: «**اللهم آت نفسي تقواها، وزكّها أنت خير من زكاها، أنت وليها ومولاها**».

«**وزكها**»: أي طهرها.

«**أنت خير من زكاها**»: كلمة (خير) ليست للتفضيل بل معناها: لا مزكٍّ لنفسي إلا أنت.

جاء ذكرها في القرآن الكريم في قوله تعالى: ﴿وَنَفْسٍ وَمَا سَوَّاهَا (٧) فَأَلْهَمَهَا فُجُورَهَا وَتَقْوَاهَا﴾ [الشمس: 8].

﴿سَوَّاهَا﴾: أي أتم خلقها، ونكّر النفس؛ لأن التنكير هنا يدل على التكثير، فهي نفوس أناسي لا يحصيهم إلا الله تعالى، ولو ذكرت معرّفة لدلت على نفس واحدة.

﴿فَأَلْهَمَهَا فُجُورَهَا وَتَقْوَاهَا﴾: أي بث فيها الاستعداد للوقوع في المعاصي، والاستعداد في الصلاح والتقوى، والنفس البشرية مختارة في أن تفعل ولا تفعل.. كما قال تعالى: ﴿إِنَّا هَدَيْنَاهُ السَّبِيلَ إِمَّا شَاكِرًا وَإِمَّا كَفُورًا﴾ [الإنسان: 3].

2 متطلباتها

قال الله عز وجل: ﴿زُيِّنَ لِلنَّاسِ حُبُّ الشَّهَوَاتِ مِنَ النِّسَاءِ وَالْبَنِينَ وَالْقَنَاطِيرِ الْمُقَنْطَرَةِ مِنَ الذَّهَبِ وَالْفِضَّةِ وَالْخَيْلِ الْمُسَوَّمَةِ وَالْأَنْعَامِ وَالْحَرْثِ ذَلِكَ مَتَاعُ الْحَيَاةِ الدُّنْيَا وَاللَّهُ عِنْدَهُ حُسْنُ الْمَآبِ (١٤) قُلْ أَؤُنَبِّئُكُمْ بِخَيْرٍ مِنْ ذَلِكُمْ لِلَّذِينَ اتَّقَوْا عِنْدَ رَبِّهِمْ جَنَّاتٌ تَجْرِي مِنْ تَحْتِهَا الْأَنْهَارُ خَالِدِينَ فِيهَا وَأَزْوَاجٌ مُطَهَّرَةٌ وَرِضْوَانٌ مِنَ اللَّهِ وَاللَّهُ بَصِيرٌ بِالْعِبَادِ﴾ [آل عمران: 14، 15].

روى البخاري عن عبد الله بن يوسف، عن مالك، عن ربيعة بن أبي عبد الرحمن، عن محمد بن يحيى ابن حبّان، عن ابن مُحَيريز قال: رأيت أبا سعيد رضي الله عنه فسألته فقال: خرجنا مع رسول الله ﷺ في غزوة بني المصطلق، فأصبنا من سَبي العرب، فاشتهينا النساء، فاشتدت علينا العُزْبة، وأحببنا العزل، فسألنا رسول الله ﷺ فقال: «**ما عليكم أن لا تفعلوا، ما من نسمة كائنة إلى يوم القيامة إلا هي كائنة**».

روى البخاري ومسلم عن عبد الرزّاق، عن معمر، عن أبي طاوس عن أبيه، عن ابن عباس قال: ما رأيت شيئًا أشبه باللمم من قول أبي هريرة أن النبي ﷺ قال: «**إن الله كتب على ابن آدم حظه من الزنى، أدرك ذلك لا محالة. فزنى العينين النظر، وزنى اللسان النطق، والنفس تمنى وتشتهي، والفرج يصدق ذلك أو يكذبه**».

إطلاق الزنا على اللمس والنظر، واللسان، وغيرها هو بطريق المجاز، لأن كل ذلك من مقدماته، ومعنى الحديث الشريف أن كل إنسان قُدِّر عليه نصيب من الزنا، فمنهم من يكون زناه حقيقيًّا ومنهم من يكون زناه مجازًا، أي بمقدماته مثل النظر واللمس، والحديث الحرام مع أجنبية، أو بالفكر بالقلب.

روى الإمام أحمد عن زيد بن الحباب، عن عبد الواحد بن زيد، عن عبادة بن نسي، عن شداد بن أوس أن رسول الله ﷺ قال: «**أتخوَّف على أمتي الشرك والشهوة الخفية**» إلى أن قال ﷺ: «**والشهوة الخفية أن يصبح أحدهم صائمًا، فتعرض له شهوة من شهواته، فيترك صومه**».

وفي رواية أخرى، قال ﷺ: «**من الشهوة الخفية الشرك**»، «**ومن الشهوة الخفية شهوات الدنيا من نسائها وشهواتها**».

روى الإمام أحمد عن يحيى بن عقيل، عن يحيى بن يعمر، عن أبي ذر أن النبي ﷺ قال: «**يصبح كل يوم على كل سلامى من ابن آدم صدقة، فإماطتك الأذى عن الطريق صدقة، وتسليمك على الناس صدقة، وأمرك بالمعروف صدقة، ونهيك عن المنكر صدقة، ومباضعتك أهلك صدقة**». قال: قلنا يا رسول الله، أيقضي الرجل شهوته (مع زوجه)، وتكون له صدقة؟ قال: «**نعم، أرأيت لو جعل تلك الشهوة فيما حرّم الله عليه، ألم يكن عليه وزر؟**» قال: قلنا بلى، قال ﷺ: «**فإنه إذا جعلها فيما أحل الله عز وجل فهي صدقة**». وكذلك رواه مسلم في صحيحه.

روى الأئمة البخاري ومسلم وأحمد عن ابن الزناد عن الأعرج، عن أبي هريرة أن النبي ﷺ قال: «**حفت الجنة بالشهوات، وحفت النار بالمكاره**».

وفي رواية: «حجبت النار بالشهوات، وحجبت الجنة بالمكاره» أي غطيت بها النار فكانت الشهوات سببًا للوقوع في النار.

الله تعالى خالق الإنسان كيف يشاء، خلق روحه التي تحقق بشريته ووعيه وخلوده، وخلق نفسه التي فيها نوازع الخير والشر، ودوافع الحب والكراهية، وميول الشهوات جميعًا؛ لذلك فالنفس هي التي تحاسب عن أعمال الإنسان، وخلق الله تعالى العقل الذي ينهى النفس عن الهوى.

وفي آيتي سورة آل عمران ذكر الله تعالى كيف زُين للناس حبُّ الشهوات المختلفة في الحياة الدنيا.

﴿زُيِّنَ لِلنَّاسِ حُبُّ الشَّهَوَاتِ﴾:

﴿زُيِّنَ لِلنَّاسِ﴾ فعل مبني للمجهول، فهو ميل محبب للنفس، ومزين للإنسان؛ دلالة على أن حب الشهوات ميل فطري نشأت النفس البشرية عليه، فلا ننكره لأنه واقع، ولا نستنكره لأنه من فطرة الخلق، إلا أننا نستنكره إذا كان فيه ما يُغضب الله تعالى. وجعل الله تعالى في الإنسان العقل الذي ينهى النفس عن الخطأ، ويضبطها ويوقفها عند الحد الصحيح، ويأخذ بيد النفس ويرقى بها إلى أسمى درجاتها في الاتجاه إلى الله تعالى.

﴿زُيِّنَ لِلنَّاسِ حُبُّ الشَّهَوَاتِ﴾:

وهي شهوات مستحبة للإنسان، والتعبير في الآية الكريمة يشير إلى أن تلك الشهوات التي يشعر الإنسان فيها باللذة الحسية، ليست محرمة على الإنسان أو مكروهة، ولكنها شهوات ينبغي على الإنسان أن يضعها في مكانها الصحيح، ولا يتعداه.

وهكذا يراعي الإسلام الفطرة السليمة في الإنسان، ويحاول تهذيبها وتصحيحها ولا يدعو إلى كبتها وإنكارها. وما تتكون العقد النفسية في أغوار النفس البشرية إلا بسبب كبت الغرائز، وتقريع الضمير، ولو استبدل الإنسان الضبط بالكبت ما تكونت العقد النفسية، والمعاناة من آثارها، ومحاولات اللاشعور بالتعبير عن تلك العقد المكبوتة، وظهورها إلى الشعور في أحيان كثيرة.

وحمى الإسلامُ الإنسانَ من الصراع النفسي، بين نوازع الشهوة واللذة، وأشواق الارتقاء إلى رضا الله عز وجل. وعدد الله عز وجل تلك الشهوات في ستة أشياء: النساء، والبنين، والمال، والخيل المسومة، والأنعام، والحرث.

1ـ ﴿حُبُّ الشَّهَوَاتِ مِنَ النِّسَاءِ﴾:

قال تعالى: ﴿زُيِّنَ لِلنَّاسِ حُبُّ الشَّهَوَاتِ مِنَ النِّسَاءِ﴾ وهكذا فطر الله تعالى الناس على حب الشهوات من النساء، وحب النساء للرجال، إنها الفطرة السليمة، إذا جعلناها فيما أحل الله تعالى كان للإنسان فيها أجر، أما إذا دخل نزغ الشيطان في ذلك فذلك قد يؤدي إلى ارتكاب الفاحشة، وهذا من أكبر الكبائر.

وفطرة الإنسان على شهوته للنساء، والنساء على شهوتهن للرجال من أسباب السكن بين الرجل والمرأة، عبر عنها القرآن الكريم بقوله: ﴿أُحِلَّ لَكُمْ لَيْلَةَ الصِّيَامِ الرَّفَثُ إِلَى نِسَائِكُمْ هُنَّ لِبَاسٌ لَكُمْ وَأَنْتُمْ لِبَاسٌ لَهُنَّ عَلِمَ اللَّهُ أَنَّكُمْ كُنْتُمْ تَخْتَانُونَ أَنْفُسَكُمْ فَتَابَ عَلَيْكُمْ وَعَفَا عَنْكُمْ فَالْآنَ بَاشِرُوهُنَّ وَابْتَغُوا مَا كَتَبَ اللَّهُ لَكُمْ وَكُلُوا وَاشْرَبُوا

حَتَّى يَتَبَيَّنَ لَكُمُ الْخَيْطُ الأَبْيَضُ مِنَ الْخَيْطِ الأَسْوَدِ مِنَ الْفَجْرِ ثُمَّ أَتِمُّوا الصِّيَامَ إِلَى اللَّيْلِ وَلاَ تُبَاشِرُوهُنَّ وَأَنْتُمْ عَاكِفُونَ فِي الْمَسَاجِدِ تِلْكَ حُدُودُ اللَّهِ فَلاَ تَقْرَبُوهَا كَذَلِكَ يُبَيِّنُ اللَّهُ آيَاتِهِ لِلنَّاسِ لَعَلَّهُمْ يَتَّقُونَ﴾ [البقرة: 187].

فالإسلام يأمر بإشباع الرغبة الجنسية في إطار الشريعة الإسلامية، من خلال الزواج الشرعي وذلك يضع الشهوة في موضعها الصحيح، وماذا يفعل الذين لا يقدرون على الزواج؟ عليهم بالصبر والصلاة والتعفف كما قال تعالى: ﴿وَلْيَسْتَعْفِفِ الَّذِينَ لاَ يَجِدُونَ نِكَاحاً حَتَّى يُغْنِيَهُمُ اللَّهُ مِنْ فَضْلِهِ﴾ [النور: 33].

ومن أقوى غرائز النفس الغريزة الجنسية، والإسلام لا ينكرها، ولا يستقذرها، ولا يدعو الإنسان إلى محاربتها وتجنبها، ولكنه يدعو إلى وضعها في المسار الصحيح الذي لا ضرر فيه ولا ضرار، وبدون إفراط أو تفريط، ومن غير استغراق ولا إغراق. وتتركز تلك الغريزة في الرجال للنساء، وفي النساء للرجال. وليس هذا فحسب، بل كل ما يتعلق بها من شهوات أخرى تضر بالإنسان ضررًا بليغًا كالخمور والمسكرات.

وإنما هذب الإسلام تلك الغريزة وحدد أهدافها الصحيحة في الزواج بالشروط التي حددتها الشريعة الإسلامية، وبذلك ينصلح حال الإنسان من ذكر وأنثى.

في الآية أسلوب اكتفاء في قوله: ﴿مِنَ النِّسَاءِ﴾ اكتفى بذلك؛ لدلالته على (الرجال)، فالإنسان إذا كان رجلا يأنس ويشتهي النساء، والإنسان إذا كان امرأة تأنس وتشتهي الرجال؛ ذلك لأنهما معًا خلقا من نفس واحدة في فطرة خلق آدم؛ لذلك فكل من الذكر والأنثى مفطور على السكن للآخر.

إن فتنة النساء من أشد فتن الدنيا، وثبت في الصحيح أن النبي ﷺ قال: «**ما تركت بعدي فتنة أضر على الرجال من النساء**». ونجد ذلك واضحًا في كل ما يجري للرجال من أحداث في حياتهم الدنيا(*).

تصحيح المفهوم الخاطئ عن هم النبي يوسف وامرأة العزيز:

قال الله عز وجل: ﴿وَرَاوَدَتْهُ الَّتِي هُوَ فِي بَيْتِهَا عَنْ نَفْسِهِ وَغَلَّقَتِ الأَبْوَابَ وَقَالَتْ هَيْتَ لَكَ قَالَ مَعَاذَ اللَّهِ إِنَّهُ رَبِّي أَحْسَنَ مَثْوَايَ إِنَّهُ لاَ يُفْلِحُ الظَّالِمُونَ (٢٣) وَلَقَدْ هَمَّتْ بِهِ وَهَمَّ بِهَا لَوْلاَ أَنْ رَأَى بُرْهَانَ رَبِّهِ كَذَلِكَ لِنَصْرِفَ عَنْهُ السُّوءَ وَالْفَحْشَاءَ إِنَّهُ مِنْ عِبَادِنَا الْمُخْلَصِينَ﴾ [يوسف: 23، 24].

المراودة: الإرادة والطلب برفق ولين، والمراد أن امرأة العزيز طلبت من النبي يوسف أن يواقعها.

﴿وَغَلَّقَتِ الأَبْوَابَ﴾: أي أغلقت جميع أبواب البيت، وقالت ﴿هَيْتَ لَكَ﴾: أجمع العلماء أن كلمة ﴿هَيْتَ﴾ لم تحك عن العرب، وقال عكرمة: إنها كلمة تحكى بالحورانية. وقال عمرو بن عتبة عن الحسن قال: هي كلمة سريانية ومعناها (أقبل إليَّ). وقال السري: هي كلمة قبطية قديمة معناها (هلم إليَّ). وقال الفخر الرازي عن أبي يزيد: هي كلمة عبرانية ومعناها (المرأة تدعو الرجل أن يعاشرها).

وظل سر كلمة ﴿هَيْتَ﴾ مجهولاً حتى عام 1926م عندما نشرت أكاديمية برلين معجم اللغة المصرية القديمة من اثني عشر مجلدًا، وفي عام 1971م ألف إدولف إرمان، وهرمان جرابو، قاموس اللغة المصرية القديمة المترجم إلى الألمانية، وفي الجزء الثاني منه ص476 جاءت كلمة «هيت» أنها كلمة مصرية قديمة، معناها (المرأة تطلب من الرجل أن يواقعها).

(*) اقرأ المزيد عن الدافع الجنسي في الباب الرابع من هذا الكتاب.

ولقد اندثر التاريخ المصري القديم قبل عصر النبوة بأكثر من ألف عام.. ومن ثم اندثرت اللغة المصرية القديمة تمامًا، حتى القرن التاسع عشر، عندما استطاع شامبليون أن يفك شفرة حجر رشيد. وشيئًا فشيئًا ابتدأ العلماء يتعرفون لغة مصر القديمة والتاريخ المصري القديم.. إلا أن ذلك التاريخ ذكر منه ما كان متعلقًا بالأنبياء في القرآن الكريم قبل أن يعلم العلماء عنه شيئًا بأكثر من أربعة عشر قرنًا من الزمان.

وكان النبي يوسف في بيت عزيز مصر في عصر الهكسوس، وما حدث له مع امرأة العزيز كان في ذلك الزمن، ونطقت بلفظ ﴿هَيْتَ﴾ للنبي يوسف، فسجل القرآن الكريم عليها اللفظ الذي خرج من شفتيها حينئذ؛ ليكون شاهدًا عليها يوم القيامة، وليكون إعجازًا علميًّا في القرآن العظيم.

قال تعالى: ﴿وَرَاوَدَتْهُ الَّتِي هُوَ فِي بَيْتِهَا عَنْ نَفْسِهِ وَغَلَّقَتِ الأَبْوَابَ وَقَالَتْ هَيْتَ لَكَ قَالَ مَعَاذَ اللَّهِ إِنَّهُ رَبِّي أَحْسَنَ مَثْوَايَ إِنَّهُ لاَ يُفْلِحُ الظَّالِمُونَ (٢٣) وَلَقَدْ هَمَّتْ بِهِ وَهَمَّ بِهَا لَوْلاَ أَنْ رَأَى بُرْهَانَ رَبِّهِ كَذَلِكَ لِنَصْرِفَ عَنْهُ السُّوءَ وَالْفَحْشَاءَ إِنَّهُ مِنْ عِبَادِنَا الْمُخْلَصِينَ﴾ [يوسف: 23، 24].

أفضل الأقوال عندي أن في الآية تقديمًا وتأخيرًا كما قال أبو عبيدة: تقدير القول: ولقد همت به، ولولا أن رأى برهان ربه لهم بها.

وقال ابن عطية: إن ما بين يوسف وامرأة العزيز حدث ويوسف لم يكن نبيًّا بعد. لقد كان مؤمنًا صادق الإيمان، وأوتي حكمًا وعلمًا، ولكنه لم يكن حينئذ نبيًّا، ويجوز عليه الهم الذي هو إرادة الشيء دون وقوعه فيه، وإذا افترضنا أنه كان نبيًّا يكون تفسير الآية على التقديم والتأخير الذي ذكرناه، وقاله أبو عبيدة وغيره.. كما أن كلمة (لولا) لغويًّا تفيد امتناع وقوع الجواب لامتناع وقوع الفعل. فهو لم يهم أصلا بامرأة العزيز؛ لأن الأنبياء معصومون من الوقوع في الخطايا.

وكان ما فعله يوسف حينئذ أنه فر منها إلى الباب، فاستبقا الباب ﴿وَقَدَّتْ﴾ (أي شدت وفتحت) ﴿قَمِيصَهُ مِنْ دُبُرٍ﴾ (أي من خلف) دليلاً على أنه هو الذي هرب منها، أي شدت قميصه وفتحته عندما كانت تلاحقه.

وقال جماعة من العلماء قوله تعالى: ﴿وَأَوْحَيْنَا إِلَيْهِ﴾ يدل على أن يوسف حينئذ كان نبيًّا، والأنبياء معصومون، فلم يبق إلا أن يكون (الهم) الذي هم به النبي يوسف ما يخطر في النفس، ولا يصل إلى القلب، ويكون القول: ﴿وَمَا أُبَرِّئُ نَفْسِي إِنَّ النَّفْسَ لأَمَّارَةٌ بِالسُّوءِ﴾ ـ إن كان من قول يوسف ـ أي من (الهمّ).

وحتى لو فسرنا الآية على هذا الوجه يكون (همّ) يوسف هو من الذي يرفع الله فيه المؤاخذة عن الخلق؛ إذ لا قدرة للإنسان ـ حتى لو كان نبيًّا ـ على دفعه.

وعلى أي قول من الأقوال لم يخطئ النبي يوسف، ولم (يهمّ) بامرأة العزيز الهم الذي ظنه غير الفاهمين، واتهموا النبي يوسف فيه ظلمًا وجهلاً منهم بالحق.



الدوافع الفسيولوجية لحفظ الجسد والذات ولبقاء النوع

1 ـ الدوافع الفسيولوجية لحفظ الجسد والذات.

2 ـ الدوافع الفسيولوجية لبقاء النوع.



الدوافع الفسيولوجية لحفظ الجسد والذات ولبقاء النوع

مقدمة عن الدوافع النفسية لحفظ الجسد ولبقاء النوع:

روى الشيخان والإمام أحمد عن محمد بن عبد الله بن نمير، عن أبيه، عن زكرياء، عن الشعبي، عن النعمان بن بشير قال: قال رسول الله ﷺ: «**مثل المؤمنين في توادهم وتراحمهم وتعاطفهم كمثل الجسد، إذا اشتكى منه عضو، تداعى له سائر الجسد بالسهر والحمى**».

«**تداعى له سائر الجسد**»: أي دعا بعضه بعضًا إلى المشاركة في ذلك.

وفي رواية أخرى: «**مثل المؤمنين كرجل واحد، إن اشتكى رأسه، تداعى له سائر الجسد بالحمى والسهر**».

وفي رواية أخرى: «**المسلمون كرجل واحد، إن اشتكى عينه، اشتكى كله، وإن اشتكى رأسه، اشتكى كله**».

وروى مسلم عن بريد، عن أبي بربرة، عن أبي موسى قال: قال رسول الله ﷺ: «**المؤمن للمؤمن كالبنيان يشد بعضه بعضًا**».

وفي هذه الأحاديث تعظيم حقوق المسلمين بعضهم على بعض، وحثهم على التراحم والتعاضد من غير إثم ولا مكروه وبيان ما في نفوسهم من دوافع نفسية إلى محبة بعضهم البعض.

قال ﷺ: «**كالبنيان**» ولم يقل (كالبناء)؛ لأن البنيان يعني التعاضد عن قرب كما تتصل لبنات البنيان ببعضها البعض بتماس، أما البناء فالتقارب يكون عن بعد، كما يكون بين الكواكب والنجوم في السماء، كما قال تعالى: ﴿أَمِ السَّمَاءُ بَنَاهَا﴾ [النازعات: 27]، ﴿وَالسَّمَاءَ بِنَاءً﴾ [البقرة: 22].

لا تستمر حياة الإنسان في الدنيا إلا بأعضاء سليمة في الجسم، كل عضو له عمل خاص به، والأعضاء جميعًا مترابطة مع بعضها البعض في الوظيفة والعمل، بحيث إذا تعطل عضو تأثر باقي أعضاء الجسم، ويحاول الإنسان أن يستعيض عن العضو الذي تعطل أو مرض بالأعضاء السليمة الأخرى.

كما قال رسول الله ﷺ: «**مثل المؤمنين في توادهم وتعاطفهم وتراحمهم كمثل الجسد، إذا اشتكى منه عضو تداعى له سائر الجسد بالسهر والحمى**».

وحتى يستمر اتصال الإنسان بمجتمعه، جعل الله تعالى له الحواس، والحواس من أعضاء الجسم، إلا أنها تتصل بأعضاء الجسم الأخرى، ولا تعمل إلا من خلال الجهاز العصبي المركزي المكون من (المخ والمخيخ، والنخاع المستطيل والحبل الشوكي) ويتصل الجسم بالجهاز العصبي المركزي بواسطة الأعصاب المتصلة بالجهاز العصبي المركزي التي تحمل له الأحاسيس التي تستقبلها حواس الجسم

جميعًا في أعضاء الجسم المختلفة فتصل كل أحاسيس الحواس جميعًا إلى مراكز خاصة بالمخ، كل مركز يختص باستقبال الأحاسيس التي تصله من إحدى الحواس.

وبعد ذلك تتصل هذه المراكز بالفؤاد.

والفؤاد ليس مركزًا من مراكز المخ، لكنه طاقة بالمخ تتصل بالعقل والفهم والإدراك والذاكرة وذكريات الحواس جميعًا، والفؤاد له اتصال بالمخ وبالعقل معًا وهو من الأسرار التي لا نعلم عنها شيئًا؛ ولذلك إذا ذكرت الحواس ذكر الفؤاد، كما قال تعالى: ﴿وَهُوَ الَّذِي أَنشَأَ لَكُمُ السَّمْعَ وَالأَبْصَارَ وَالأَفْئِدَةَ قَلِيلاً مَا تَشْكُرُونَ﴾ [المؤمنون: 78]؛ ذلك لأن المخ بدون الفؤاد تصله أحاسيس الحواس لكنه لا يعلم عنها شيئا، ولا يدرك منها إلا ما هو من فطرة الخلق كما يحدث في حواس الدواب؛ لأن الدواب في كل منها جهاز عصبي مركزي، ولكن لا عقل فيها.

كما تحمل الأعصاب الومضات الكهربائية إلى العضلات والأعضاء الحركية الأخرى فتحركها، وتعبر عن رغبات الإنسان من أعمال.

لقد أودع الله عز وجل في الإنسان خصائص وصفات، يستطيع من خلالها أن يؤدي ما عليه من أعمال وواجبات..

نجد ذلك في قوله تعالى: ﴿الَّذِي خَلَقَ فَسَوَّى (٢) وَالَّذِي قَدَّرَ فَهَدَى﴾ [الأعلى: 2، 3].

﴿الَّذِي خَلَقَ فَسَوَّى﴾ أي أن الله تعالى خلق كل شيء في خلقه معدًا تمام الإعداد للقيام بوظيفته في حياته.. المراد بـ(التسوية) أن الله تعالى خلق ما أراد من خلقه على أتم وجه، فالتسوية تمام الخلق وإتقانه، فبعد أن يتم الخلق تبدأ تسويته، فالتسوية بمثابة اللمسات الأخيرة في إتقان الصنع، وكمال الخلق، ونجد ذلك في آيات كثيرة كما في قوله تعالى: ﴿الَّذِي أَحْسَنَ كُلَّ شَيْءٍ خَلَقَهُ وَبَدَأَ خَلْقَ الإِنْسَانِ مِنْ طِينٍ (٧) ثُمَّ جَعَلَ نَسْلَهُ مِنْ سُلالَةٍ مِنْ مَاءٍ مَهِينٍ (٨) ثُمَّ سَوَّاهُ وَنَفَخَ فِيهِ مِنْ رُوحِهِ وَجَعَلَ لَكُمُ السَّمْعَ وَالأَبْصَارَ وَالأَفْئِدَةَ قَلِيلاً مَا تَشْكُرُونَ﴾ [السجدة: 7 ـ 9].

والله عز وجل ما خلق خلقًا إلا وجعله في أكمل صورة؛ مما يتناسب مع طرق حياته، ثم بعد ذلك قدَّر له طرق حياته ويسرها له، وهداه إليها، وكل خلق مفطور على فطرة خلقه التي فطره الله تعالى عليها، ويفسر العلماء ذلك بالخصائص الفسيولوجية للمخلوقات.

نجد معنى الآية يصح في خلق كل خلق: في خلق الإنسان، وفي خلق الدواب، وخلق الحشرات، وخلق النبات؛ ذلك أن كل خلق خلقه الله على نفس النظام في الخلق، ونفس الفطرة التي فطره الله عليها، فهناك وحدة في نظام الفطرة، وهي وحدة تدل على وحدانية فاطر الفطرة وهو الله عز وجل؛ لذلك سبق الآيتين قوله تعالى: ﴿سَبِّحِ اسْمَ رَبِّكَ الأَعْلَى﴾ [الأعلى: 1].

1 الدوافع الفسيولوجية لحفظ الجسد والذات

جسم الإنسان يحتاج إلى طاقة ليعيش، ويستمد تلك الطاقة من الطعام؛ لذلك جعل الله تعالى في فطرة خلق الجسم دوافع ورغبات فسيولوجية لطلب الطعام، والشراب. ولو لم تكن هذه الدوافع الفسيولوجية لمات الإنسان جوعًا وعطشًا، ولكن الله حفظ الإنسان من الهلاك بتلك الدوافع الفسيولوجية، ونجدها في كل الإنسان، حتى في الأطفال، ونجدها في كل مخلوق حي من الدواب، وتتجلى تلك الدوافع الفسيولوجية في الكائنات الحية غير العاقلة، مثل الأسماك والكائنات البحرية، فهي تعيش لتأكل، ويأكل بعضها بعضًا، فهي آكل ومأكول، وكذلك الأمر في الدواب المفترسة.. فهناك وحدة في نظام المخلوقات جميعًا؛ لأن خالقها جميعًا واحد لا شريك له، إننا ونحن نبحث في عالم الإنسان، نبحث فيما يخص الإنسان من تلك الدوافع الفسيولوجية التي تهدف إلى حفظ الحياة، ومنها الجوع والعطش، والشعور بالبرودة والحرارة، والشعور بالألم، والرغبة في النوم.

1 ـ دوافع حفظ الذات في الطفل:

فطرة الخلق في ردود الأفعال في الطفل الوليد:

ما إن ينزل الطفل الوليد من بطن أمه، حتى يخرج إلى عالم لا يعلم عنه شيئًا، ولو لم تكن فيه دوافع حفظ الذات في فطرة خلقه، ما استطاع أن يعيش. نجد فطرة الخلق في ردود أفعال الطفل الوليد في قول الله عز وجل: ﴿وَاللَّهُ أَخْرَجَكُمْ مِنْ بُطُونِ أُمَّهَاتِكُمْ لاَ تَعْلَمُونَ شَيْئًا وَجَعَلَ لَكُمُ السَّمْعَ وَالأَبْصَارَ وَالأَفْئِدَةَ لَعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ﴾ [النحل: 78].

فالطفل حال خروجه من بطن أمه لا يعلم شيئًا عن الحياة التي خرج إليها.

فقوله تعالى: ﴿لاَ تَعْلَمُونَ شَيْئًا﴾ جملة في موضع الحال، أي حال خروجكم من بطون أمهاتكم لا تعلمون شيئًا.

ونجد دوافع حفظ الذات، أو الدوافع الأولية في فطرة خلق الطفل الوليد، متمثلة في ردود أفعال، أهمها اثنان:

1- رد الفعل الامتصاصي **Sucking Reflex**.

2- رد الفعل الانقباضي **Grasping Reflex**.

الأول: رد الفعل الامتصاصي: ما إن تلمس شفتا الطفل أو جلد وجهه شيئًا حتى يتجه إليه ويفتح شفتيه ويلتقمه ويمتصه، وإذا لمس أصبعه وجهه أو فمه، التقمه بفمه وراح يمصه، وبهذه الطريقة يرضع الطفل ثدي أمه دون أن يعلمه أحد ذلك، إنه رد فعل انعكاسي لا إرادي في فطرة خلق الوليد، كل وليد من أول طفل وليد وإلى ما شاء الله.

وهذا مثل واضح من أمثلة الدوافع الأولية في حفظ الذات كما يقول علماء النفس في عصر العلم الحالي.

ونجد ذلك في كل وليد في عالم الثدييات.. كل صغير ما إن يولد من بطن أمه، حتى يقوم على قوائمه ويسعى بنفسه، تقوده فطرة خلقه إلى ضرع أمه، ويلتقم حلمات ضرعها ويرضعها، وبذلك يحصل على غذائه دون أن يكون للأم، ولا لأي إنسان، دور في ذلك، إنه دافع حفظ الذات.

والدافع الفطري لفظ الذات في الإنسان والدواب جميعًا مثل من أمثلة وحدة نظام الخلق، ووحدة نظام الفطرة، تدل على وحدانية الخالق فاطر الفطرة وهو الله تبارك وتعالى.

الثاني: رد الفعل الانقباضي: كل مولود يخرج من بطن أمه لديه رد الفعل الفطري (رد الفعل الانقباضي) فما تلمس يداه شيئًا إلا قبض عليه بأصابعه بشدة، وهذا دافع من الدوافع الفطرية لحفظ الذات، وبواسطته يتشبث بملابس أمه فلا يقع من بين يديها على الأرض، فيصاب بأذى كبير.

2ـ دافع الشعور بالجوع:

■ أخرج ابن ماجه والنسائي وأبو داود عن محمد بن جعفر، عن شعبة، عن أبي بشر بن أبي إياس، قال سمعت عبّاد بن شرحبيل قال: أصابنا عام مخمصة. فأتيت المدينة، فأتيت حائطًا من حيطانها، فأخذت سنبلا ففركته وأكلته وجعلته في كسائي، فجاء صاحب الحائط فضربني وأخذ ثوبي، فأتيت النبي ﷺ فأخبرته، فقال للرجل: «**ما أطعمته إذ كان جائعًا أو ساغبًا، ولا علمته إذا كان جاهلاً**» فأمره النبي ﷺ فردَّ إليه ثوبه، وأمر له بوسق من طعام أو نصف وسق.

«**عام مخمصة**»: أي جوع وقحط.

«**أو ساغبا**»: أي جائعًا، أي ما أطعم الرجل إذا كان جائعًا.

وفي الحديث الشريف دعوة إلى إطعام الجائع.

■ روى البخاري ومسلم وابن ماجه، عن أبي إسحق الشيباني قال: سألت عبد الله بن أبي أوفى عن لحوم الحمر الأهلية، فقال: أصابتنا مجاعة يوم خيبر، ونحن مع النبي ﷺ، فنحرنا حمرا، وإن قدورنا لتغلي، إذا نادى منادي النبي ﷺ أن اكفئوا القدور، ولا تطعموا من لحوم الحمر شيئًا، فأكفأناها.

وفي رواية أنس بن مالك أن منادي رسول الله ﷺ نادى: إن الله ورسوله ينهيانكم عن لحوم الحمر الأهلية فإنها رجس.

الحديث يعلمنا ألا نأكل مما حرم الله تعالى وإن كنا في جوع شديد.

■ روى البخاري عن محمد بن كثير، عن سفيان، عن منصور، عن أبي وائل، عن أبي موسى الأشعري أن النبي ﷺ قال: «**أطعموا الجائع، وعودوا المريض، وفكوا العاني**».

«**العاني**»: الأسير.

■ روى البخاري عن أبي أسامة، عن الأعمش، عن شقيق، عن مسعود الأنصاري عن أبي شعيب أنه أتى النبي ﷺ فعرف الجوع في وجه النبي ﷺ فأمر غلامه أن يصنع طعامًا قال: اصنع لي طعامًا يكفي خمسة لعلي أدعو النبي ﷺ خامس خمسة، ثم أتاه بالطعام فتبعهم رجل، فقال النبي ﷺ: «**يا أبا شعيب، إن رجلاً تبعنا، فإن شئت أذنت له، وإن شئت تركته**» قال: لا .. بل أذنت له.

نفهم من الحديث الشريف أن النبي ﷺ كان يجوع كما يجوع غيره من المسلمين، فلم يؤثر نفسه بطعام قط، وكان كل بيت المال تحت يده، وأن النبي ﷺ كان يحب أن يشاركه أي جائع طعامه، وهو درس ينبغي على كل مسلم أن يعمل به، لأنه من السنة النبوية.

▪ روى ابن ماجه والنسائي وأبو داود عن إسحق بن منصور، عن هُرَيْم، عن ليث، عن كعب، عن أبي هريرة قال: كان رسول الله ﷺ يقول: «**اللهم إني أعوذ بك من الجوع، فإنه بئس الضجيع، وأعوذ بك من الخيانة، فإنها بئست البطانة**».

▪ روى مسلم في صحيحه عن ربعية بن زيد، عن أبي إدريس الخولاني، عن أبي ذر، أن النبي ﷺ قال فيما يروي عن ربه عز وجل: «**يا عبادي.. كلكم جائع إلا من أطعمته، فاستطعموني أطعمكم**»... إلخ الحديث الشريف.

فكل مخلوق جائع إلا ما أطعمه الله، ﴿وَمَا مِنْ دَابَّةٍ فِي الأَرْضِ إِلاَّ عَلَى اللَّهِ رِزْقُهَا وَيَعْلَمُ مُسْتَقَرَّهَا وَمُسْتَوْدَعَهَا كُلٌّ فِي كِتَابٍ مُبِينٍ﴾ [هود: 6].

الجوع والأمن الغذائي

الجوع في الدول الفقيرة مقابل التخمة في العالم الغربي:

عشرات الآلاف من الناس كل يوم يموتون جوعًا في الدول الفقيرة وعشرات الآلاف يموتون من التخمة في العالم الغربي! إنها مفارقة عجيبة تدل على ظلم الإنسان لأخيه الإنسان.

في الدول الفقيرة يأكلون كميات كبيرة الحجم من الغذاء، ولكنه فقير في عناصره الغذائية، فلا يفيد جسم الإنسان إلا قليلاً، إن مائة جرام من اللحم البقري المختلط بالدهن يعطي وحدات حرارية للجسم، أكثر مما يعطيه ربع كيلو جرام من السلطة الخضراء، ونصف كيلو جرام من أي نبات أخضر كالخس مثلاً.

إن الإنسان البالغ يعمل في عمل مريح يحتاج إلى 2500 وحدة حرارية على الأقل كل يوم. ويحتاج إلى 3500 وحدة حرارية كل يوم إذا كان يعمل عملاً يبذل فيه جهدًا قليلاً، أما إذا كان الجهد شديدًا فيحتاج إلى أكثر من ذلك. وفي البلاد الفقيرة لا يحصل الإنسان كل يوم على نصف متطلباته الغذائية، وفي الوقت نفسه يزداد عدد المواليد زيادة رهيبة، أكثر من أربعة أضعاف زيادة المواليد في البلاد الغنية كما في العالم الغربي! إنها مفارقة أخرى عجيبة!

ودخل الاستعمار الغربي البلاد الفقيرة، فزادها فقرًا، وزاد أهلها جوعًا، فقد أدخل الاستعمار الغربي زراعات تجارية مثل القطن وقصب السكر والبنجر والكاكاو والبن ...إلخ، مخصصة للتصدير، وقد أخذت تلك الزراعات مكان الزراعات الغذائية المعدة للاستهلاك المحلي.. وسارعت هيئات الإغاثة إلى إرسال كميات من الأغذية إلى تلك البلاد المهددة بالمجاعات.. ولأجل حل مشكلة الجوع لابد من تطور سريع في الزراعة وتربية المواشي والدواجن ولا بد من زراعة نباتات ذات نوعية جيدة... ولكن أين للناس في تلك

الدول الفقيرة بالمال الذي يساعدهم على عمل مثل هذه الحلول لمشكلة الجوع؟!.. ويبقى الفقر العدو الأول لتلك الشعوب..

ولم تكن دول أوروبا دائمًا ذات وفرة في الغذاء، فعلى مر العصور حدثت مجاعات قاسية اجتاحت أوروبا وأهلكت الملايين من البشر.. إلى أن طوروا التقنيات الزراعية ابتداء من القرن الثامن عشر، فاختفت المجاعات، وطوروا الصناعة فاختفى الفقر.



صورة لطوابير الجائعين في انتظار توزيع الطعام عليهم

إن الرؤية الإسلامية لما يسمى بمشكلة الانفجار السكاني تختلف عن الرؤى الأخرى التي تعتمد على المعيار المادي فقط، فالرؤية الإسلامية تنطلق من مبدأ الإيمان بالله ورسوله، والتقوى المستقرة في القلب وتسعى لإيجاد الحلول للمشكلات وليس إلى تعقيدها.

3 ـ دافع الشعور بالعطش:

■ روى مسلم في صحيحه وأحمد في مسنده عن قتيبة بن سعيد، عن مالك بن أنس، عن سمي مولى أبي بكر، عن أبي صالح السمان، عن أبي هريرة أن رسول الله ﷺ قال: «**بينما رجل يمشي بطريق، اشتد عليه العطش، فوجد بئرًا فنزل فيها فشرب، ثم خرج، فإذا كلب يلهث يأكل الثرى من العطش، فقال الرجل: لقد بلغ هذا الكلب من العطش مثل الذي كان بلغ مني، فنزل البئر فملأ خفه ماء، ثم أمسكه بفيه حتى رقي، فسقى الكلب، فشكر الله له، فغفره له**». قالوا: يا رسول الله، وإن لنا في هذه البهائم لأجر؟ فقال: «**في كل كبد رطبة أجر، في كل ذات كبد رطبة**» أي كل كائن حي.

■ روى البخاري في صحيحه عن ابن وهب، عن جرير بن حازم، عن أيوب، عن محمد بن سيرين، عن أبي هريرة رضي الله عنه أن النبي ﷺ قال: «**بينما كلب يطيف بركيّة يقتله العطش، إذ رأته بغي من بغايا بني إسرائيل، فنزعت خفها وملأته ماء فسقته، فغفر لها**».

■ روى البخاري عن عوف عن الحسن وابن سيرين، عن أبي هريرة رضي الله عنه أن رسول الله ﷺ قال: «**غفر لامرأة مومسة مرت بكلب على رأس ركي يلهث، كاد يقتله العطش، فنزعت خُفَّها فأوثقته بخمارها، فنزعت له من الماء، فغفر لها بذلك**».

«ركي»: أي بئر.

■ روى الإمام أحمد في المسند عن معمر، عن الزهري، عن عبيد الله بن عبد الله، عن ابن عباس قال: خرج رسول الله ﷺ عام الفتح إلى مكة في شهر رمضان، فصام حتى مر بغدير في الطريق، وذلك في نحر الظهيرة، فعطش الناس وجعلوا يمدون أعناقهم، وتتوق أنفسهم إليه (أي إلى ماء الغدير). قال: فدعا رسول الله ﷺ بقدح فيه ماء، فأمسكه على يده حتى رآه الناس ثم شرب، فشرب الناس.

■ روى الإمام أحمد في المسند عن محمد بن جعفر، وحجاج، قالا: حدثنا شعبة عن أبي المختار عن عبد الله بن أبي أوفى قال: أصاب رسول الله ﷺ وأصحابه عطش، فنزل منزلاً فأتى بإناء، فجعل يسقي أصحابه، وجعلوا يقولون: اشرب فقال ﷺ: «**ساقي القوم آخرهم، حتى سقاهم كلهم**».

روى أبو داود في سننه عن موسى بن إسماعيل، عن حماد، عن ثابت وقتادة وحميد، عن أنس بن مالك قال أنس رضي الله عنه: رأيت أحدهم يكدم بفيه عطشًا حتى ماتوا.

(رأيت أحدهم) في قوم كانوا يحاربون الله ورسوله ويسعون في الأرض فسادًا.

(يكدم الأرض بفيه) أي يتناولها بفمه، ويعض عليها بأسنانه.

وأصل الكدم: العض.

4- الدوافع الفسيولوجية في الشعور بالحر والبرد ليتجنبهما الإنسان ويحمي نفسه منهما:

إذا شعر الإنسان بالحر، دل ذلك على أن الحرارة الخارجية في الجو المحيط بالإنسان مرتفعة فلا ينبغي التعرض لها؛ لأن العمليات الحيوية بالجسم (الأيض) تعمل بواسطة خمائر معينة، وهي لا تعمل إلا في درجة حرارة معينة، حول درجة 37 درجة مئوية، قد تزيد أو تقل عن ذلك درجة أو درجتين. أما إذا تعدت ذلك حرارة أو برودة، تعرض الجسم لخطر عظيم، قد يودي بحياته.

وفي ذلك يقول تعالى أيضًا: ﴿وَاللَّهُ جَعَلَ لَكُمْ مِنْ بُيُوتِكُمْ سَكَنًا وَجَعَلَ لَكُمْ مِنْ جُلُودِ الْأَنْعَامِ بُيُوتًا تَسْتَخِفُّونَهَا يَوْمَ ظَعْنِكُمْ وَيَوْمَ إِقَامَتِكُمْ وَمِنْ أَصْوَافِهَا وَأَوْبَارِهَا وَأَشْعَارِهَا أَثَاثًا وَمَتَاعًا إِلَى حِينٍ (٨٠) وَاللَّهُ جَعَلَ لَكُمْ مِمَّا خَلَقَ ظِلَالًا وَجَعَلَ لَكُمْ مِنَ الْجِبَالِ أَكْنَانًا وَجَعَلَ لَكُمْ سَرَابِيلَ تَقِيكُمُ الْحَرَّ وَسَرَابِيلَ تَقِيكُمْ بَأْسَكُمْ كَذَلِكَ يُتِمُّ نِعْمَتَهُ عَلَيْكُمْ لَعَلَّكُمْ تُسْلِمُونَ﴾ [النحل: 80، 81].

والمعنى أن الله تعالى وفر السكن لكم في البيوت - والسكن الإقامة والمأوي - وجعله لكم أيضًا في أكنان الجبال، وفي الخيام المصنوعة من جلود الأنعام وأصوافها وأوبارها زيًا تلبسونه ويقيكم الحر والبرد أيضًا ﴿وَجَعَلَ لَكُمْ سَرَابِيلَ تَقِيكُمُ الْحَرَّ﴾ في الآية أسلوب بلاغي يسمى أسلوب اكتفاء، اكتفى بذكر

السرابيل التي تقي من الحر لدلالتها على ذكر السرابيل التي تقي من البرد. ويقع الابتلاء للإنسان في الجوع والعطش أيضًا، وفي غير ذلك أيضًا كما قال تعالى: ﴿وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِنَ الأَمْوَالِ وَالأَنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ﴾ [البقرة: 155].

كل ما يلاقي الإنسان من مكروه أو أمر يسره ويرضيه له ثلاث أحوال:

إما أن يكون حاضرًا، أو حدث في الماضي، أو سيحدث مستقبلاً.

فإذا حدث المكروه في الماضي، فإنه يدعو إلى الحزن.

وإذا حدث شيء سار للإنسان في الماضي فإنه يدعو إلى الحمد والتذكر.

وإذا حدث المكروه في الحال يسبب للإنسان ألمًا نفسيًا.

وإذا حدث شيء سار في الحال يسبب للإنسان فرحًا وسرورًا.

وإذا كان المكروه متوقعًا في المستقبل فإنه يسبب للإنسان شعورًا بالخوف.

وإذا كان الشيء السار متوقعًا في المستقبل؛ فإنه يسبب للإنسان شعورًا بالشوق والارتياح النفسي.

2 الدوافع الفسيولوجية لبقاء النوع

1ـ الدافع الجنسي:

روى البخاري عن عبد الله بن يوسف، عن مالك بن ربيعة بن أبي عبد الرحمن، عن محمد بن يحيى ابن حبّان، عن ابن مُحَيرِيز، عن أبي سعيد رضي الله عنه قال: خرجنا مع رسول الله ﷺ في غزوة بني المصطلق، فأصبنا سَبْيًا من سَبي العرب، فاشتهينا النساء، فاشتدت علينا العزبة، وأحببنا العزل، فسألنا رسول الله ﷺ فقال: «**ما عليكم أن لا تفعلوا، ما من نسمة كائنة إلى يوم القيامة إلا وهي كائنة**».

بنو المصطلق بطن شهير من بطون العرب من خزاعة.

في الحديث الشريف حث على عتق سبي العرب، والتزوج بهن، كما فعل رسول الله ﷺ بصفية، تزوجها وجعل صداقها عتقها.

الحديث نهى عن العَزْل (وهو النزع بعد الإيلاج، لينزل ماءه خارج الفرج).

«**ما عليكم أن لا تفعلوا**»: أي لا حرج عليكم ألا تفعلوا، أي نفي الحرج عن عدم الفعل، والمراد ثبوت الحرج في فعل العزل، أي النهي عنه. ولو وافقهم الرسول على العزل لقال (لا عليكم أن تفعلوا) ولكنه لم يوافقهم فقال: «**لا عليكم أن لا تفعلوا**».

وأرادوا العزل حتى لا تلد الجارية له ولدًا يكون عبدًا وليس حرًّا..

وروى أبو ذر حديثًا مرفوعًا: «**ضعه** (أي ضع ماءك) **في حلاله، وجنبه حرامه، فإن شاء الله أحياه، وإن شاء أماته، ولك أجر**».

وفي تفسير البخاري قال: لا يعزل عن الزوجة الحرة إلا بإذنها، لأن في ذلك ضررًا بها، والجماع من حقها، قال: العزل فيه تفويت لذتها.

فاشتهاء الرجال النساء هو مثل اشتهاء النساء للرجال.

الدافع الجنسي دافع عجيب، يدفع الإنسان إلى اتصال الجنس بالجنس الآخر، تماما كما تفعل الدواب، وتكون نتيجته حفظ النوع، ودافع الأمومة أيضًا، والدافع الجنسي يدفع الإنسان إلى الرغبة في الزواج والإنجاب.

قال الله تعالى: ﴿**يَا أَيُّهَا النَّاسُ إِنَّا خَلَقْنَاكُمْ مِنْ ذَكَرٍ وَأُنْثَى وَجَعَلْنَاكُمْ شُعُوبًا وَقَبَائِلَ لِتَعَارَفُوا إِنَّ أَكْرَمَكُمْ عِنْدَ اللَّهِ أَتْقَاكُمْ إِنَّ اللَّهَ عَلِيمٌ خَبِيرٌ**﴾ [الحجرات: 13].

النداء للناس يقول لهم الله تعالى إنا خلقناكم من أب وأم ﴿**وَجَعَلْنَاكُمْ شُعُوبًا وَقَبَائِلَ لِتَعَارَفُوا**﴾ قال: ﴿**إِنَّا خَلَقْنَاكُمْ**﴾، و﴿**وَجَعَلْنَاكُمْ شُعُوبًا وَقَبَائِلَ**﴾.

فالأصل: الخلق، والفرع: الجعل، الخلق للعبادة ﴿**وَمَا خَلَقْتُ الْجِنَّ وَالإِنْسَ إِلاَّ لِيَعْبُدُونِ**﴾ [الذاريات: 56].

والجعل (شعوبًا) للتعارف، والشعوب تتفرع في قبائل، والقبيلة تتفرع منها البطون، وتتفرع من البطون الأفخاذ، وتتفرع من الأفخاذ الفصائل، وتحت الفصائل الأقارب.

والدافع الجنسي من شأنه أيضًا يقول الله عز وجل: ﴿وَاللَّهُ جَعَلَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا وَجَعَلَ لَكُمْ مِنْ أَزْوَاجِكُمْ بَنِينَ وَحَفَدَةً وَرَزَقَكُمْ مِنَ الطَّيِّبَاتِ أَفَبِالْبَاطِلِ يُؤْمِنُونَ وَبِنِعْمَةِ اللَّهِ هُمْ يَكْفُرُونَ﴾ [النحل: 72].

زينة الدنيا البنين والحفدة، والحفدة: جمع الحافد، والحافد كل من يخف إلى خدمتك، ويسرع في العمل بطاعتك، والحفدة في اللغة الأعوان.

والإنسان يميل بطبعه أن يكون له أولاد، وأحفاد.

ومن الدافع الجنسي أن يتخذ الإنسان زوجًا له من جنسه: الرجل يسكن للمرأة، والمرأة تسكن للرجل، وجعل الله بينهما مودة ورحمة.. هكذا خلق الله الرجل والمرأة على هذه الفطرة، وهي فطرة الدافع الجنسي لكلا الجنسين، التي بدأت بآدم وحواء، وستظل دائما وأبدا في ذريتهما، بين الرجل والمرأة.

وأخرج الترمذي عن عبد الله بن مسعود قال: خرجنا مع النبي ﷺ ونحن شباب لا نقدر على شيء فقال: **«يا معشر الشباب عليكم بالباءة، فإنه أغض للبصر وأحصن للفرج فمن لم يستطع منكم الباءة فعليه بالصوم، فإنه له وجاء»**.

وفي رواية مسلم في صحيحه بالإسناد نفسه قال النبي ﷺ: **«يا معشر الشباب: من استطاع منكم الباءة فليتزوج، فإنه أغض للبصر، وأحصن للفرج، ومن لم يستطع، فعليه بالصوم، فإنه له وجاء»**.

«يا معشر الشباب»: المعشر: الجماعة، فالشباب معشر، والشيوخ معشر والنساء معشر، والشاب من بلغ ولم يتجاوز الثلاثين.

«الباءة»: لها أكثر من معنى، أصلها في اللغة الجماع، وقيل مؤنة الزواج.

«الوجاء»: أي حماية من الوقوع في المعصية.

وأخرج مسلم في صحيحه عن معقل، عن أبي الزبير، عن جابر رضي الله عنه أن النبي ﷺ قال: **«إذا أحدكم أعجبته المرأة، فوقعت في قلبه، فليعمد إلى امرأته فليواقعها، فإن ذلك يرد ما في نفسه»**.

وهذا الحديث فيه قمع نفسي عن الدافع النفسي فيما حرم الله، ويصدق الحديث أيضا للمرأة ونحن نقول: إذا وقع رجل في قلب امرأة، فلتعمد إلى زوجها ليواقعها، فإن ذلك يرد ما في نفسها.

2ـ دوافع حب الأمومة والبنوة في المرأة والرجل:

فقد جعل الله تعالى في المرأة دافعًا فطريًا قويًا، لتنجب وتكون أمًا لطفل وأطفال، تعنى بهم وتتفرغ لتربيتهم.. وهو دافع لا تستطيع مقاومته، وتتحمل مشاق الحمل والولادة ومتاعب الرضاعة، وآلام السهر والتربية والرعاية حتى ينحني ظهرها.. وجعل الله تعالى في الرجل حب الأولاد، يتعب ويكد طوال حياته في سبيلهم، ويتزوج الأولاد والبنات ويتركون آباءهم إلى أزواجهم في بيوت جديدة.. مثل الطيور المهاجرة، أو مثل الفرخ في العش تتفرغ أمه لإحضار الطعام له، ويساعدها الأب في ذلك، حتى إذا اكتمل نموه واستطاع الطيران، غادر العش إلى غير رجعة!.. وهكذا الإنسان الرجل والمرأة.. وهكذا ذريتهما .. إنها الفطرة التي فطر الله الناس عليها، والتي تهدف إلى بقاء النوع، واستمرار الحياة.

ويقول الله عز وجل: ﴿إِنَّ فِي ذَلِكَ لآيَاتٍ لِقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ﴾ [الروم: 21].

وإذا افترق الطفل عن أمه طاش عقلها، ولا تهدأ إلا إذا عاد إليها كما قال الله تعالى عن أم موسى عندما أوحى الله إليها بإلقاء ابنها في النهر ﴿وَأَصْبَحَ فُؤَادُ أُمِّ مُوسَى فَارِغًا إِنْ كَادَتْ لَتُبْدِي بِهِ لَوْلاَ أَنْ رَبَطْنَا عَلَى قَلْبِهَا لِتَكُونَ مِنَ الْمُؤْمِنِينَ﴾ [القصص: 10]، أي طار عقلها، وأوشكت أن تصرخ وتنادي على ابنها بعد أن ألقته في النهر، إلا أن الله هدأ من روعها وسكنت.. ولم تسترح وتهدأ إلا بعد أن أشبعت غريزة الأمومة كما قال تعالى: ﴿فَرَدَدْنَاهُ إِلَى أُمِّهِ كَيْ تَقَرَّ عَيْنُهَا وَلاَ تَحْزَنَ وَلِتَعْلَمَ أَنَّ وَعْدَ اللَّهِ حَقٌّ وَلَكِنَّ أَكْثَرَهُمْ لاَ يَعْلَمُونَ﴾ [القصص: 13].

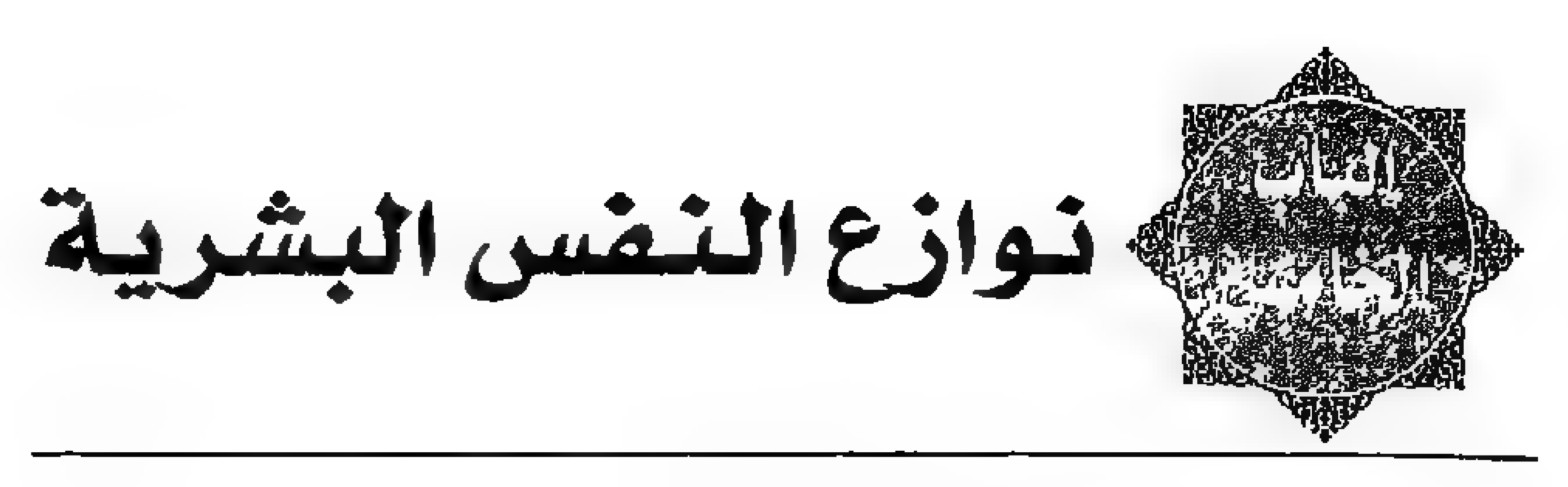


نوازع النفس البشرية

1 ـ الحب.

2 ـ الكره والعداوة.

3 ـ من نوازع النفس الأخرى.



نوازع النفس البشرية

1 الحـــــب

1 ـ حب المال:

روى البخاري عن يونس بن شهاب، عن سعيد بن المسيب، عن أبي هريرة أن رسول الله ﷺ قال: «**لا يزال قلب الكبير شابًا في اثنتين: حب الدنيا وطول الأمل**».

«**طول الأمل**»: أي محبة طول العمر.

وفي رواية أبي عوانة عن قتادة عن مسلم: «**يهرم ابن آدم ويشب معه اثنتان: الحرص على المال، والحرص على العمر**».

وقال القرطبي: في هذا الحديث كراهة الحرص على طول العمر، وكثرة المال، وأن ذلك ليس بمحمود.

الإنسان في الدنيا يحب المال، ويسعى للحصول عليه، وبعض الناس يسعى لجمعه كما قال الله تعالى: ﴿**وَتُحِبُّونَ الْمَالَ حُبًّا جَمًّا**﴾ [الفجر: 20].

ويقول الله تعالى أيضًا عن الإنسان: ﴿**وَإِنَّهُ لِحُبِّ الْخَيْرِ لَشَدِيدٌ**﴾ [العاديات: 8]، أي أنه شديد الحب للمال، وشديد الحرص عليه.

وليس في ذلك نفعٌ للإنسان في معظم الأحوال. ورسول الله ﷺ يحذرنا من ذلك فيقول: «**يقول الإنسان مالي.. مالي.. ومالك يا بن آدم إلا ما أكلت فأفنيت، وما لبست فأبليت، وما تصدقت فأبقيت، وما بعد ذلك ذاهب وتاركه للناس**».

2 ـ حب الدنيا:

روى الإمام أحمد عن أبي سلمة الخزاعي، عن عبد العزيز بن محمد، عن عمرو بن أبي عمرو، عن المطالب، عن أبي موسى الأشعري أن رسول الله ﷺ قال: «**من أحب الدنيا أضر بآخرته، ومن أحب آخرته أضر بدنياه، فآثروا ما يبقى على ما يفنى**».

روى ابن ماجه عن محمد بن بشار، عن محمد بن جعفر، عن شعبة، عن عمر بن سليمان عن عبدالرحمن بن أبان، عن زيد بن ثابت أن رسول الله ﷺ قال: «**من كانت الدنيا همّه، فرّق الله عليه أمره، وجعل فقره بين عينيه، ولم يأته من الدنيا إلا ما كتب له، ومن كانت الآخرة نيته، جمع الله له أمره، جعل غناه في قلبه وأتته الدنيا وهي راغمة**».

الإنسان محب للدنيا، إلا من اصطفى الله من عباده، وينكر الله تعالى على الإنسان ذلك؛ لأن حب الدنيا ينسي الإنسان آخرته، فليس حب الدنيا خيرًا للإنسان في عاقبة أمره وآجله. وفي ذلك يقول الله عز وجل: ﴿كَلاَّ بَلْ تُحِبُّونَ الْعَاجِلَةَ (٢٠) وَتَذَرُونَ الآخِرَةَ﴾ [القيامة: 20، 21].

وقد يكون الحب شهوة كما قال تعالى: ﴿زُيِّنَ لِلنَّاسِ حُبُّ الشَّهَوَاتِ مِنَ النِّسَاءِ﴾ [آل عمران: 14]، هذا حكم عام، ونجد ذلك في موقف خاص وهو حب امرأة العزيز للنبي يوسف كما قال تعالى: ﴿وَقَالَ نِسْوَةٌ فِي الْمَدِينَةِ امْرَأَةُ الْعَزِيزِ تُرَاوِدُ فَتَاهَا عَنْ نَفْسِهِ قَدْ شَغَفَهَا حُبًّا إِنَّا لَنَرَاهَا فِي ضَلاَلٍ مُبِينٍ﴾ [يوسف: 30].

هو قول جماعة من نسوة المدينة، قلن: إن امرأة العزيز تراود خادمها عن نفسه ليطيعها فيما تريد منه، قد خالط حبُّه شغافَ قلبها.

وقد يكون الحب للجاه والسلطان في الدنيا وهم في ذلك يفضلون الدنيا على الآخرة.

الإنسان الكافر ينذره الله بالعذاب الشديد؛ لأنه يفضل الحياة الدنيا على الآخرة ويمنع الناس عن شريعة الله، وفي ذلك يقول الله عز وجل: ﴿اللَّهِ الَّذِي لَهُ مَا فِي السَّمَوَاتِ وَمَا فِي الأَرْضِ وَوَيْلٌ لِلْكَافِرِينَ مِنْ عَذَابٍ شَدِيدٍ (٢) الَّذِينَ يَسْتَحِبُّونَ الْحَيَاةَ الدُّنْيَا عَلَى الآخِرَةِ وَيَصُدُّونَ عَنْ سَبِيلِ اللَّهِ وَيَبْغُونَهَا عِوَجًا أُولَئِكَ فِي ضَلاَلٍ بَعِيدٍ﴾ [إبراهيم: 2، 3].

3ـ حب الفخر والخيلاء:

روى الإمام أحمد في المسند عن يحيى بن أبي كثير، عن محمد بن إبراهيم بن الحارث عن بن جابر ابن عتيك أن رسول الله ﷺ قال: «**إن من الغيرة ما يحب الله ومنها ما يبغض الله وإن من الخيلاء ما يحب الله، ومنها ما يبغض الله أما الغيرة التي يحب الله فالغيرة التي في الريبة، وأما الغيرة التي يبغض الله فالغيرة في غير الريبة. وأما الخيلاء التي يحب الله؛ فاختيال الرجل بنفسه في القتال، واختياله عند الصدقة. والخيلاء التي يبغض الله؛ فاختيال الرجل في الفخر والبغي**».

- روى الإمام أحمد في المسند عن إسماعيل، عن أبي تميمة الهجيني، عن رجل من قومه أن رسول الله ﷺ قال في حديث له: «**إن الله عز وجل لا يحب كل مختال فخور**».

- روى الإمام أحمد في المسند عن حجاج بن أرطأة، عن الحكم بن عتيبة، عن أبي محمد الهذلي، عن علي بن أبي طالب رضي الله عنه أن رسول الله ﷺ بعث رجلاً من الأنصار يسوي كل قبر، وأن يلطخ كل صنم. فقال يا رسول الله: إني أكره أن أدخل بيوت قومي. قال: فأرسلني (أي أرسل عليًّا). فلما جئت قال: «**يا علي لا تكونن فتانًا ولا مختالاً ولا تاجرًا إلا تاجر خير، فإن أولئك مسوفون في العمل**».

- روى الإمام أحمد في المسند عن الأسود بن شيبان، عن يزيد بن العلاء، عن مطرف بن عبد الله، عن أبي ذر أن رسول الله ﷺ قال: «**ثلاثة يحبهم الله عز وجل، وثلاثة يبغضهم. أما الثلاثة الذين يحبهم الله عز وجل: رجل غزا في سبيل الله فلقي العدو مجاهدًا في سبيل الله فقاتل حتى قتل. وأنتم تجدون في كتاب الله عز وجل: ﴿إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الَّذِينَ يُقَاتِلُونَ فِي سَبِيلِهِ صَفًّا﴾ [الصف: 4]، ورجل له جار يؤذيه فيصبر**

على أذاه، ورجل يكون مع قوم حتى يشق عليهم النعاس، فينزلون في آخر الليل فيقوم إلى وضوئه وصلاته، أما الثلاثة الذين يبغضهم الله: الفخر المختال، كما قال تعالى: ﴿إِنَّ اللَّهَ لاَ يُحِبُّ كُلَّ مُخْتَالٍ فَخُورٍ﴾ [لقمان: 18]، والبخيل، والتاجر، والبياع الحلاّف»... إلخ الحديث الشريف.

قد يُعجَبُ الإنسان بنفسه في الدنيا، ويسير بين الناس مختالاً فخورًا وذلك أمر لا يحبه الله تعالى للإنسان، وينهاه عنه، كما قال تعالى: ﴿وَلاَ تُصَعِّرْ خَدَّكَ لِلنَّاسِ وَلاَ تَمْشِ فِي الأَرْضِ مَرَحًا إِنَّ اللَّهَ لاَ يُحِبُّ كُلَّ مُخْتَالٍ فَخُورٍ﴾ [لقمان: 18].

أي لا تمل خدك للناس تكبرًا، ولا تمش في الأرض معجبًا، إن الله لا يحب كل مختال فخور؛ لأن الكبرياء لله تعالى وحده.

4- حب الأبوة والأمومة:

دافع الحب للأمومة دافع فسيولوجي وفطري ونفسي، أما دافع الرجل لحب أولاده فهو دافع نفسي فطري، ولكنه ليس دافعًا فسيولوجيًا، الرجل يحب أن تكون له ذرية حتى يشعر من خلال ذريته باستمرار حياته من بعده.

ونجد ذلك في دعاء النبي زكريا ربه أن يمنحه غلامًا يرثه ويرث من آل يعقوب، قال الله تعالى: ﴿قَالَ رَبِّ إِنِّي وَهَنَ الْعَظْمُ مِنِّي وَاشْتَعَلَ الرَّأْسُ شَيْبًا وَلَمْ أَكُنْ بِدُعَائِكَ رَبِّ شَقِيًّا (٤) وَإِنِّي خِفْتُ الْمَوَالِيَ مِنْ وَرَائِي وَكَانَتِ امْرَأَتِي عَاقِرًا فَهَبْ لِي مِنْ لَدُنْكَ وَلِيًّا (٥) يَرِثُنِي وَيَرِثُ مِنْ آلِ يَعْقُوبَ وَاجْعَلْهُ رَبِّ رَضِيًّا﴾ [مريم: 4 ـ 6].

والنبي نوح عليه السلام ألح عليه دافع الحب الأبوي، وقد رأى ابنه ـ وكان شابًا قويًا ـ يعتزله مع الكفار ولم يركب السفينة معه، قال الله تعالى: ﴿وَنَادَى نُوحٌ ابْنَهُ وَكَانَ فِي مَعْزِلٍ يَا بُنَيَّ ارْكَبْ مَعَنَا وَلاَ تَكُنْ مَعَ الْكَافِرِينَ﴾ [هود: 42].

ولما حدث الطوفان ودفعت الأمطار والرياح ابن النبي نوح عليه السلام إلى الهاوية والغرق، علم الله تعالى أن منظر هلاك ابن النبي نوح سوف يعصر قلب أبيه ألمًا وحزنًا، لذلك أشفق الله تعالى على نبيه نوح، ومنعه من أن يرى منظر مصرع ابنه، فسخَّر موجًا عاليًا يحول بينه وبين رؤية مصرع ابنه، قال تعالى يحكي عن ابن نوح: ﴿قَالَ سَآوِي إِلَى جَبَلٍ يَعْصِمُنِي مِنَ الْمَاءِ قَالَ لاَ عَاصِمَ الْيَوْمَ مِنْ أَمْرِ اللَّهِ إِلاَّ مَنْ رَحِمَ وَحَالَ بَيْنَهُمَا الْمَوْجُ فَكَانَ مِنَ الْمُغْرَقِينَ﴾ [هود: 43]، وسُبق حادث الغرق بحرف الفاء التي تدل على الترتيب مع التعقيب، فما إن حال الموج بينهما حتى كان من المغرقين.

5- حب الله ورسوله:

روى الإمام أحمد عن سعيد بن أبي أيوب عن أبي مرحوم، عن سهل بن معاذ الجهني عن أبيه أن رسول الله ﷺ قال: «**من أعطى لله، ومنع لله، وأحب لله، وأبغض لله، وأنكح لله، فقد استكمل إيمانه**».

روى البخاري ومسلم عن أبي الربيع، عن حماد (يعني ابن زيد)، عن ثابت البناني، عن أنس بن مالك قال: جاء أنس إلى رسول الله ﷺ فقال: يا رسول الله: متى الساعة؟ قال: «**وما أعددت للساعة؟**». قال:

حب الله ورسوله قال: «**فإنك مع من أحببت**». قال أنس: فما فرحنا بعد الإسلام فرحًا أشد من قول النبي ﷺ: «**أنت مع من أحببت**».

جاء في الصحيح عن زهير بن حرب، عن جرير بن سهل، عن أبيه، عن أبي هريرة أن رسول الله ﷺ قال: «**إن الله إذا أحب عبدًا دعا جبريل فقال: إني أحب فلانًا فأحبه، قال فيحبه جبريل، ثم ينادي في السماء فيقول: إن الله يحب فلانًا فأحبوه، فيحبه أهل السماء، ثم يوضع له القبول في الأرض، وإذا أبغض عبدًا دعا جبريل فيقول: إني أبغض فلانًا فأبغضه. قال فيبغضه جبريل، ثم ينادي في أهل السماء: إن الله يبغض فلانًا فأبغضوه، قال: فيبغضونه، ثم توضع له البغضاء في الأرض**».

هذا من أهم دوافع الحب لدى الإنسان المؤمن، وهو دافع فطري ونفسي متغلغل في كل من العقل الواعي والعقل الباطن(*).

(*) ذكر هذا الموضوع بشيء من التفصيل (في الموسوعة النورانية لخير البرية) للمؤلف.

2 الـــكـــره والـــعـــداوة

1 ـ كره الزوج:

روى الإمام أحمد عن إسحق بن عيسى، عن عبد الله بن يزيد، عن أبي سلمة بن عبد الرحمن، عن فاطمة بنت قيس، أن أبا عمرو بن حفص طلقها ألبتة وهو غائب، فذكر معناه. وقال: أنكحي أسامة بن زيد. فكرهته، فقال: أنكحي أسامة بن زيد. فنكحته، فجعل الله لي خيرًا كثيرًا.

روى ابن ماجه عن أبي بكر بن أبي شيبة، عن يزيد بن هارون، عن يحيى بن سعيد، عن القاسم بن محمد، عن عبد الرحمن بن يزيد، أن رجلاً منهم يدعى خزامًا أنكح ابنة له، فكرهت نكاح أبيها، فأتت رسول الله ﷺ فذكرت له. فردَّ عليها نكاح أبيها، فنكحت أبا لبابة بن المنذر. وذكر يحيى أنها كانت ثيبًا.

وروى ابن ماجه عن الحسين بن محمد، عن جرير بن حازم، عن أيوب، عن عكرمة، عن ابن عباس أن جاريةً بكرًا أتت النبي ﷺ فذكرت له أن أباها زوّجها وهي كارهة، فخيّرها النبي ﷺ.

بعض الناس يحب المرأة شهوة فيتزوجها، حتى إذا تزوجها اشتهى غيرها، وكره زوجته الأولى، وما علم أن من يكرهها الآن قد يجعل الله له فيها خيرًا كثيرًا، كما قال الله عز وجل: ﴿وَعَاشِرُوهُنَّ بِالْمَعْرُوفِ فَإِنْ كَرِهْتُمُوهُنَّ فَعَسَى أَنْ تَكْرَهُوا شَيْئًا وَيَجْعَلَ اللَّهُ فِيهِ خَيْرًا كَثِيرًا﴾ [النساء: 19].

أي كرهتم عشرتهن وصحبتهن، وآثرتم فراقهن ﴿فَعَسَى أَنْ تَكْرَهُوا شَيْئًا وَيَجْعَلَ اللَّهُ فِيهِ خَيْرًا كَثِيرًا﴾ فقد ينقلب الكره محبة، والنفرة رغبة.

وقد يكون المعنى: قد يجعل الله لهن في مفارقتكم لهن خيرا كثيرا، وذلك بأن تتخلص تلك المرأة من هذا الزوج، وتجد زوجًا آخر خيرًا لها منه.

وقد يحدث أن تكره الزوجة زوجها بعدما تتبين عاداته الذميمة التي لم تكن تعلم عنها شيئًا قبل زواجها منه، مثل ميله لشرب الخمر أو لعب الميسر أو البخل الشديد، أو الانغماس في شهواته وضعف صلته بالله.

2 ـ المودة والخصام:

المودة والخصام مشاعر في النفس البشرية تجمع بين العواطف والسلوك وإذا كانت المودة من الحب، فإن الخصام قد يكون نتيجة كره أو سببًا لكره كما قال تعالى: ﴿وَمِنَ النَّاسِ مَنْ يُعْجِبُكَ قَوْلُهُ فِي الْحَيَاةِ الدُّنْيَا وَيُشْهِدُ اللَّهَ عَلَى مَا فِي قَلْبِهِ وَهُوَ أَلَدُّ الْخِصَامِ﴾ [البقرة: 204].

ذلك عام في المنافقين والمؤمنين جميعًا، وقال ابن جرير عن بعض السلف الصالح: إني لأجد في هذه الأمة في كتاب الله قومًا يحتالون على الدنيا بالدين، ألسنتهم أحلى من العسل، وقلوبهم أمرّ من الصبر.

أي إذا كانت تقوى الله هي الأساس، فالخسران للناس الذين يختلف ما تضمره قلوبهم عن الذي تنطق به ألسنتهم، أوتوا حلاوة من اختيار الكلام، يحتالون به على جلب المنفعة في الحياة الدنيا، ويؤيدون

لك بزعمهم بأن الله يعلم صدق قلوبهم فيما تقوله ألسنتهم، وإنهم لأشد الناس خصومة لك، فهم في الظاهر محبون، وهم في الباطن مخاصمون.

ويقول الله تعالى: ﴿وَمِنَ النَّاسِ مَنْ يَشْرِي نَفْسَهُ ابْتِغَاءَ مَرْضَاةِ اللَّهِ وَاللَّهُ رَءُوفٌ بِالْعِبَادِ﴾ [البقرة: 207].

أي ما أبعد الفرق بين المنافقين والمؤمنين الذين يبيع الإنسان منهم نفسه في سبيل مرضاة الله، وإعلان كلمة الحق.

3ـ العداوة:

▪ روى ابن ماجه عن مجاهد وسعيد بن جبير وعطاء بن أبي رباح وطاوس، عن ابن عباس أن رسول الله ﷺ كان يجمع بين المغرب والعشاء في السفر، من غير أن يعجله شيء، ولا يطلبه عدو، ولا يخاف شيئًا.

▪ روي مسلم في صحيحه عن زهير بن حرب، عن سفيان بن عيينة، عن سُمي، عن أبي صالح، عن أبي هريرة أن النبي ﷺ كان يتعوذ من سوء القضاء، ومن درك الشقاء، ومن شماتة الأعداء، ومن جهد البلاء.

سوء القضاء: في الدين والدنيا والبدن والمال والأهل.

درك الشقاء: أي أعوذ بك أن يدركني شقاء.

جهد البلاء: أي أحوال الدنيا الشاقة على الإنسان.

▪ روى البخاري ومسلم عن أبي عامر العقدي، عن المغيرة، عن أبي الزِّناد، عن الأعرج، عن أبي هريرة أن النبي ﷺ قال: «**لا تمنوا لقاء العدو، فإذا لقيتموهم فاصبروا**».

«**لا تمنوا لقاء العدو**»: لأن فيه نوعًا من البغي، وينصر الله من بُغي عليه.

فإذا لقيتموهم فاصبروا: هذا حث على الصبر في القتال كما قال الله تعالى: ﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِذَا لَقِيتُمْ فِئَةً فَاثْبُتُوا وَاذْكُرُوا اللَّهَ كَثِيرًا لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ﴾ [الأنفال: 45].

العداوة من نوازع النفس البشرية لدى بعض الناس، ومنذ بدء الخلق والعداوة بين الناس قائمة بسبب اختلاف المصالح، كما حدث بين هابيل وقابيل ابني آدم عليه السلام.

3 من نوازع النفس الأخرى

1 ـ الفرح والحزن والخوف:

▪ روى ابن ماجه عن عبد الله بن الحكم بن أبي زياد، عن سيّار، عن جعفر بن ثابت، عن أنس، أن النبي ﷺ دخل على شاب حضرته الوفاة، فقال: «**كيف تجدك؟**» قال: أرجو الله يا رسول الله، وأخاف ذنوبي. قال ﷺ: «**لا يجتمعان في قلب عبد في مثل هذا الموطن إلا أعطاه الله ما يرجو، وآمنه مما يخاف**».

▪ روى ابن ماجه عن أبي بكر بن شيبة، عن شريك، عن عمارة بن القعقاع، عن أبي زرعة عن أبي هريرة قال: جاء رجل إلى النبي ﷺ فقال: يا رسول الله، نبئني من أحق الناس بحسن الصحبة، قال: «**أمك**». قال: ثم من؟ قال: «**أمك**». قال: ثم من ؟ قال: «**أمك**» قال: ثم من؟ قال: «**أبوك**»، قال: نبئني عن مالي كيف أتصدق فيه. قال ﷺ: «**نعم. والله لتنبأنّ، أن تتصدّق وأنت صحيح شحيح، تأمل العيش وتخاف الفقر، ولا تمهل، حتى إذا بلغت نفسك ههنا قلت: مالي لفلان، ومالي لفلان وهو لهم، وإن كرهت**».

▪ روى البخاري ومسلم ومالك عن سعيد بن عبيد الله، عن خبيب بن عبد الرحمن، عن حفص بن عاصم، عن أبي هريرة أن النبي ﷺ قال: «**سبعة يظلهم الله في ظله يوم لا ظل إلا ظله: الإمام العادل، وشاب نشأ في عبادة الله، ورجل قلبه معلق بالمساجد، ورجلان تحابا في الله، اجتمعا عليه، وتفرقا عليه، ورجل دعته امرأة ذات منصب وجمال فقال: إني أخاف الله، ورجل تصدق بصدقة فأخفاها، حتى لا تعلم شماله ما تنفق يمينه، ورجل ذكر الله خاليًا ففاضت عيناه**».

«**إني أخاف الله**»: باللسان أو في قلبه ليزجر نفسه.. والصبر على امرأة ذات منصب وجمال، وقد دعته إلى نفسها، لخوفه من الله، من أكمل المراتب وأعظم الطاعات.

▪ روى الإمام أحمد في المسند عن يونس بن محمد، عن عبد الواحد بن زياد، عن ليث بن أبي سليم، عن طاوس، عن أم مالك البهزية، قالت: قال رسول الله ﷺ: «**خير الناس في الفتنة: رجل معتزل في ماله، يعبد ربه به ويؤدي حقه، ورجل آخذ بفرسه في سبيل الله يخيفهم ويخيفونه**».

الفرح والحزن من مشاعر النفس البشرية، فالإنسان يفرح حينًا لخير أتاه، ويحزن لخير فقده، ويخاف من ضرر يتوقع أن يحل به مستقبلاً. كما قال الله تعالى: ﴿حَتَّى إِذَا كُنْتُمْ فِي الْفُلْكِ وَجَرَيْنَ بِهِمْ بِرِيحٍ طَيِّبَةٍ وَفَرِحُوا بِهَا جَاءَتْهَا رِيحٌ عَاصِفٌ وَجَاءَهُمُ الْمَوْجُ مِنْ كُلِّ مَكَانٍ﴾ [يونس: 22].

الناس في السفينة في البحر يفرحون إذا أرسل الله تعالى ريحًا طيبة تدفع السفينة في البحر حيث يريدون، حتى إذا اطمأنوا إلى فرحتهم بها هبت ريح عاصف أثارت عليهم الموج من كل جانب، وأيقنوا بالهلاك فسيطر عليهم الخوف.

وكما قال الله تعالى: ﴿وَإِذَا أَذَقْنَا النَّاسَ رَحْمَةً فَرِحُوا بِهَا وَإِنْ تُصِبْهُمْ سَيِّئَةٌ بِمَا قَدَّمَتْ أَيْدِيهِمْ إِذَا هُمْ يَقْنَطُونَ﴾ [الروم: 36].

إذا رزق الله تعالى الناس خيرًا فرحوا، وإن تصبهم سيئة يقنطوا، والقنوط شدة الحزن.

أما الخوف فهو شعور يحدث للإنسان من ضرر يتوقع حدوثه، قال تعالى: ﴿لَقَدْ أَرْسَلْنَا نُوحًا إِلَى قَوْمِهِ فَقَالَ يَا قَوْمِ اعْبُدُوا اللَّهَ مَا لَكُمْ مِنْ إِلَهٍ غَيْرُهُ إِنِّي أَخَافُ عَلَيْكُمْ عَذَابَ يَوْمٍ عَظِيمٍ﴾ [الأعراف: 59].

وفائدة الخوف مساعدة الإنسان على اتقاء الأخطار التي تهدده مما يساعده على سلامته وحفظ حياته، وليس هذا فحسب بل إن الخوف يدفع الإنسان إلى اتقاء غضب الله تعالى، وذلك بتجنب المعاصي، والتمسك بالتقوى.

قال الله تعالى: ﴿إِنَّمَا الْمُؤْمِنُونَ الَّذِينَ إِذَا ذُكِرَ اللَّهُ وَجِلَتْ قُلُوبُهُمْ وَإِذَا تُلِيَتْ عَلَيْهِمْ آيَاتُهُ زَادَتْهُمْ إِيمَانًا وَعَلَى رَبِّهِمْ يَتَوَكَّلُونَ﴾ [الأنفال: 2].

وكما قال تعالى أيضًا: ﴿تَتَجَافَى جُنُوبُهُمْ عَنِ الْمَضَاجِعِ يَدْعُونَ رَبَّهُمْ خَوْفًا وَطَمَعًا وَمِمَّا رَزَقْنَاهُمْ يُنْفِقُونَ﴾ [السجدة: 16].

أي أن المؤمنين من خوفهم من الله يقومون من نومهم للصلاة، وترتفع جنوبهم عن المضاجع، وهم في شدة الرغبة للنوم، إلا أن الخوف من الله يدفعهم إلى القيام من المضاجع إلى الصلاة.

وروى معاذ بن جبل رضي الله عنه أن النبي ﷺ قال له: «**ألا أدلك على أبواب الخير: الصوم جُنّة، والصدقة تطفئ الخطيئة كما يطفئ الماء النار، وصلاة الرجل في جوف الليل**» ثم تلا قوله تعالى: ﴿تَتَجَافَى جُنُوبُهُمْ عَنِ الْمَضَاجِعِ﴾ حتى قوله تعالى: ﴿يَعْمَلُونَ﴾» أخرجه أبو داود والترمذي.

النبي نوح عليه السلام أنذر قومه بعذاب سوف يأتيهم مستقبلاً، فلم يخافوا لأنهم لم يصدقوه، ولو صدقوه لأصابهم الخوف، أما النبي نوح عليه السلام فكان موقنًا بالعذاب الذي سوف يحيق بهم، لذلك كان خائفا عليهم، يقول الله تعالى عنه: ﴿إِنِّي أَخَافُ عَلَيْكُمْ عَذَابَ يَوْمٍ عَظِيمٍ﴾ [الأعراف: 59].

وقال تعالى عن موسى وهارون: ﴿قَالَا رَبَّنَا إِنَّنَا نَخَافُ أَنْ يَفْرُطَ عَلَيْنَا أَوْ أَنْ يَطْغَى (٤٥) قَالَ لَا تَخَافَا إِنَّنِي مَعَكُمَا أَسْمَعُ وَأَرَى﴾ [طه: 45، 46].

كلف الله تعالى موسى وهارون الذهاب إلى فرعون، فتملكهما شعور بالخوف من بطش يتوقعونه من فرعون، قال لهما: ﴿اذْهَبَا إِلَى فِرْعَوْنَ إِنَّهُ طَغَى﴾ [طه: 43] أي تجاوز الحد في الظلم والكفر، فادعواه إلى الإيمان في رفق ولين، لعله يخشى عاقبة كفره وطغيانه، فتضرع موسى وهارون إلى الله تعالى: قالا ربنا إننا نخاف أن يبطش فرعون بنا إذا قابلناه. فكأن الله تعالى قال لهما: لا تخافا فرعون وبطشه، إنني معكما بالرعاية والحفظ. فالإنسان يفرح ويحزن ويخاف، كمثل طالب إذ يدخل الامتحان، يخاف من الفشل، وإذا نجح يفرح، وإذا علم أنه رسب في الامتحان يعود إلى بيته وهو حزين. فالخوف يكون من خطر يتوقع الإنسان أن يحل به مستقبلاً، وإذا حل به وانتهى، حزن لما حدث له من ضرر، وإذا انتصر يفرح.

وللإسلام موقف من الفرح والحزن قال تعالى: ﴿لِكَيْلَا تَأْسَوْا عَلَى مَا فَاتَكُمْ وَلَا تَفْرَحُوا بِمَا آتَاكُمْ وَاللَّهُ لَا يُحِبُّ كُلَّ مُخْتَالٍ فَخُورٍ﴾ [الحديد: 23]؛ ذلك لأن الفرح الشديد قد يؤدي إلى الكِبْر، وإلى البَطَر بالنعمة، كما أن الحزن الشديد قد يؤدي إلى اليأس من رحمة الله.

والضحك والبكاء نظير الفرح والحزن:

■ روى البخاري عن إسماعيل بن جعفر، عن عمرو بن أبي عمرو، عن أنس بن مالك أن رسول الله ﷺ كان يكثر من القول: «**اللهم إني أعوذ بك من الهم والحزن، والعجز والكسل، والبخل والجبن، وضلع الديْن وغلبة الرجال**».

«**ضلع الدّيْن**»: ثقل الدين بحيث يعجز صاحبه عن الوفاء به.

■ روى مسلم في صحيحه عن سليمان بن المغيرة، عن ثابت البناني، عن أنس بن مالك أن إبراهيم ابن النبي، وكان طفلاً، رأيته وهو يجود بأنفاسه الأخيرة بين يدي النبي ﷺ فدمعت عينا النبي ﷺ وقال: «**تدمع العين، ويحزن القلب، ولا نقول إلا ما يرضي ربنا، وإنا بك يا إبراهيم لمحزونون**».

وبذلك علّم النبي ﷺ الأمة أن بكاء الإنسان في مثل ذلك الموقف لا شيء عليه.

قال تعالى: ﴿وَأَنَّهُ هُوَ أَضْحَكَ وَأَبْكَى﴾ [النجم: 43] ﴿وَأَنَّهُ﴾: أي هو الله عز وجل. ﴿أَضْحَكَ وَأَبْكَى﴾ لم يذكر المفعول؛ لأن الآية الكريمة مسوقة لبيان قدرة الله تعالى على أنفس الناس، لا لبيان المقدور، فلا حاجة إلى المفعول، والمفعول هو الإنسان.

وذكر الضحك والبكاء للذكر والأنثى، ولا يوجد مخلوق يضحك ويبكي إلا الإنسان، وليس الفرح مصحوبًا دائمًا بالضحك، فقد يفرح الإنسان ولا يضحك. وليس الحزن مصحوبًا دائمًا بالبكاء، فقد يحزن الإنسان ولا يبكي، وقد يضحك الإنسان في شدة فرحه!

وقال الطيبي: المراد خلق السرور والحزن، أو خلق ما يسر وما يُحزن، لذلك قرن ذلك بقوله تعالى: ﴿وَأَنَّهُ هُوَ أَمَاتَ وَأَحْيَا﴾ [النجم: 44]، والبكاء والضحك يتناسبان مع الإماتة والإحياء، والموت يعقبه البكاء، والإحياء عند الولادة يعقبه السرور والضحك، كما قال الشاعر:

ولدتك أمك يا ابن آدم باكيًا ... والناس حولك يضحكون سرورا

فاجهد لنفسك أن تكون إذا بكوا ... في يوم موتك ضاحكًا مسرورا

2ـ الصدق والغش والكذب:

■ روى الإمام أحمد في المسند عن علي بن إسحق، عن مجاهد، عن الشعبي، عن مسروق، عن عائشة رضي الله عنها قالت: كان النبي ﷺ إذا ذكرت خديجة أثنى عليها فأحسن الثناء. قالت: فغرت يومًا فقلت: ما أكثر ما تذكرها، وقد أبدلك الله عز وجل خيرًا منها. قال ﷺ: «**ما أبدلني الله عز وجل خيرًا منها، قد آمنت بي إذ كفر بي الناس، وصدقتني إذ كذبني الناس، وواستني بمالها إذ حرمني الناس، ورزقني الله عز وجل ولدها إذ حرمني أولاد النساء**».

■ روى الإمام أحمد عن عبد الرزاق، عن معمر الزهري، عن سعيد بن المسيب، وعروة بن الزبير وعلقمة بن وقاص، وعبيد الله بن عبد الله بن عتبة بن مسعود، عن حديث عائشة رضي الله عنها حتى قال عنها أهل الإفك ما قالوا فبرأها الله عز وجل.. قالت في حديث لها إنها جلست تبكي، فدخل عليها رسول الله ﷺ ثم قال: «**أما بعد يا عائشة، فإنه قد بلغني عنك كذا وكذا، فإن كنت بريئة فسيبرئك الله عز وجل، وإن كنت ألممت بذنب فاستغفري الله ثم توبي إليه، فإن العبد إذا اعترف بذنب ثم تاب، تاب الله عليه**»

إلى قولها رضي الله عنها: إني والله قد عرفت أنكم قد سمعتم بهذا حتى استقر في أنفسكم وصدقتم به، ولئن قلت لكم إني بريئة؛ والله عز وجل يعلم أني بريئة، لا تصدقونني بذلك، ولئن اعترفت لكم بأمر ـ والله يعلم أني بريئة ـ تصدقونني، وإني والله لا أجد لي ولكم مثلاً إلا كما قال أبو يوسف: ﴿فَصَبْرٌ جَمِيلٌ وَاللَّهُ الْمُسْتَعَانُ عَلَى مَا تَصِفُونَ﴾... إلخ الحديث الشريف.

وهذا الحديث أظهر صورًا واضحة من الصدق والكذب.

▪ روى البخاري ومسلم عن إسماعيل بن جعفر، عن أبي سهيل نافع بن مالك بن أبي عامر، عن أبيه، عن أبي هريرة أن رسول الله ﷺ قال: **«آية المنافق ثلاث: إذا حدّث كذب، وإذا وعد أخلف، وإذا ائتمن خان»**.

▪ روى الإمام أحمد في المسند عن يونس القشيري، عن سماك بن حرب، عن عبد الله بن خباب بن الأرت، عن أبيه أن رسول الله ﷺ قال: **«اسمعوا»** فقلنا: سمعنا. فقال: **«إنه سيكون عليكم أمراء، فلا تعينوهم على ظلمهم، ولا تصدقوهم بكذبهم، فإن من أعانهم على ظلمهم وصدقهم بكذبهم فلن يرد على الحوض»**.

وذكر الصدق والكذب كصفتين ونازعتين من نوازع النفس البشرية كما في قوله تعالى يحكي عن النبي يوسف وامرأة العزيز: ﴿قَالَ هِيَ رَاوَدَتْنِي عَنْ نَفْسِي وَشَهِدَ شَاهِدٌ مِنْ أَهْلِهَا إِنْ كَانَ قَمِيصُهُ قُدَّ مِنْ قُبُلٍ فَصَدَقَتْ وَهُوَ مِنَ الْكَاذِبِينَ (٢٦) وَإِنْ كَانَ قَمِيصُهُ قُدَّ مِنْ دُبُرٍ فَكَذَبَتْ وَهُوَ مِنَ الصَّادِقِينَ﴾ [يوسف: 26، 27]، شهد بذلك شاهد من أهل امرأة العزيز، وفي ذلك إشارة إلى أن النفس قد تكون صادقة أحيانًا، وكاذبة أحيانًا أخرى.

وقال تعالى: ﴿وَلَقَدْ فَتَنَّا الَّذِينَ مِنْ قَبْلِهِمْ فَلَيَعْلَمَنَّ اللَّهُ الَّذِينَ صَدَقُوا وَلَيَعْلَمَنَّ الْكَاذِبِينَ﴾ [العنكبوت: 3].

ولقد نهى الإسلام عن الكذب في مختلف صوره، ومن صور الكذب قول الزور، والغش، والخداع، وعدم الوفاء بالعهد.. إنها جميعًا ظواهر لنوازع نفس بشرية غير سوية نهى الإسلام عنها، وحذر منها.

▪▪ الغــش:

الغش من الكذب ونهى الإسلام عنه ، فقد روى مسلم في صحيحه عن سهل بن أبي صالح، عن أبيه، عن أبي هريرة قال: قال رسول الله ﷺ: **«من حمل علينا السلاح فليس منا، ومن غشنا فليس منا»**.

فوضع الغش، وحمل السلاح على المسلمين في مقام واحد!

وروى ابن ماجه عن أبي هريرة أن رسول الله ﷺ مر برجل يبيع طعامًا، فأدخل يده فيه فإذا هو مغشوش، فقال ﷺ للرجل: **«لعلك غششت. من غشنا فليس منا»**.

ومن الكذب عدم الوفاء بالعهد، كل هذه الصور تدل على نفس غير سوية.

وعن قول الزور: نهى الإسلام عنه كما قال الله عز وجل: ﴿وَالَّذِينَ لَا يَشْهَدُونَ الزُّورَ وَإِذَا مَرُّوا بِاللَّغْوِ مَرُّوا كِرَامًا﴾ [الفرقان: 72].

وقول الزور من الكذب، نهى الإسلام عنه نهيًا قاطعًا. قال رسول الله ﷺ: **«ألا أدلكم على أكبر الكبائر: الإشراك بالله، وعقوق الوالدين، وشهادة الزور»** قالها ثلاثًا.

وروى البخاري والإمام أحمد وابن ماجه عن ابن فاتك الأسدي قال: صلى رسول الله ﷺ الصبح فلما انصرف من الصلاة قام وقال: «**عُدلت شهادة الزور بالإشراك بالله**» قالها ثلاثًا.

وروى الإمام أحمد عن المقبري، عن أبيه عن أبي هريرة أن رسول الله ﷺ قال: «**من لم يدع قول الزور والعمل به والجهل، فليس لله حاجة في أن يدع طعامه وشرابه**» (أي الصيام).

■■ الخيانة من الكذب:

■ روى البخاري، ومسلم ومالك عن محمد بن جعفر، عن شعبة، عن أبي اسحق، عن أبي الأحوص عن عبد الله بن مسعود، أن النبي ﷺ قال: «**إن الرجل ليصدق حتى يكتب صدّيقًا، ويكذب حتى يكتب كذّابًا**».

■ روى البخاري عن إسماعيل بن جعفر، عن أبي سهيل نافع بن مالك بن أبي عامر، عن أبيه، عن أبي هريرة أن رسول الله ﷺ قال: «**آية المنافق ثلاث: إذا حدث كذب، وإذا وعد أخلف، وإذا ائتمن خان**».

■ روى الإمام أحمد في المسند، عن حسن بن موسى، عن ابن لهيعة، عن أبي الأسود، عن عبد الله بن رافع، عن أبي هريرة أن رسول الله ﷺ قال: «**لا يجتمع الإيمان والكفر في قلب امرئ، ولا يجتمع الصدق والكذب جميعًا، ولا تجتمع الخيانة والأمانة جميعًا**».

ونهى الإسلام عن الخيانة قال الله عز وجل: ﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لاَ تَخُونُوا اللَّهَ وَالرَّسُولَ وَتَخُونُوا أَمَانَاتِكُمْ وَأَنْتُمْ تَعْلَمُونَ﴾ [الأنفال: 27].

وروى ابن ماجه عن أبي هريرة، قال: قال رسول الله ﷺ: «**اللهم إني أعوذ بك من الجوع، فإنه بئس الضجيع، وأعوذ بك من الخيانة، فإنها بئست البطانة**».

وروى الإمام أحمد عن وكيع، عن الأعمش، عن أبي أُمامة قال: قال رسول الله ﷺ: «**يطبع المؤمن على الخلال كلها إلا الخيانة والكذب**».

أي يُولد مفطورًا على الخلال والصفات كلها إلا الخيانة والكذب، فهما ليسا من الفطرة، وإنما هما من نزغ الشيطان للإنسان.

■■ الصدق:

يحث الإسلام على الصدق، فإنه من أكرم الصفات والخلال.

وروى الإمام مالك عن صفوان بن سليم قال: قيل لرسول الله ﷺ: أيكون المؤمن جبانًا؟ قال: «**نعم**». فقيل له: أيكون المؤمن بخيلاً؟ قال: «**نعم**». فقيل له: أيكون المؤمن كذابًا؟ قال: «**لا**».

وروى ابن ماجه عن أنس بن مالك أن رسول الله ﷺ قال: «**من ترك الكذب، وهو باطل، بني له قصر في ربض الجنة**».

وروى الإمام أحمد عن عبد الله بن عمران أن رجلاً جاء إلى النبي ﷺ قال: يا رسول الله.. ما عمل أهل الجنة؟ قال: «**الصدق، وإذا صدق العبد برَّ، وإذا برَّ آمن، وإذا آمن دخل الجنة**».

قيل يا رسول الله.. ما عمل أهل النار؟ قال: «**الكذب، وإذا كذب العبد فجر، وإذا فجر كفر، وإذا كفر دخل النار**».

وروى مسلم في صحيحه عن أبي وائل، عبد الله بن مسعود، قال: قال رسول الله ﷺ: **«إن الصدق يهدي إلى البر، وإن البر يهدي إلى الجنة، وإن الرجل ليصدق حتى يكتب عند الله صديقًا، وإن الكذب يهدي إلى الفجور، وإن الفجور يهدي إلى النار، وإن الرجل ليكذب حتى يكتب عند الله كذابًا».**

«**البر**»: اسم جامع للخير كله.

«**الفجور**»: الميل عن الاستقامة، والسعي وراء المعاصي.

وروى مسلم في صحيحه عن شقيق عن عبد الله بن مسعود، أن رسول الله ﷺ قال: **«عليكم بالصدق، فإن الصدق يهدي إلى البر، والبر يهدي إلى الجنة، وما يزال الرجل يصدق، ويتحرى الصدق حتى يكتب عند الله صديقًا، وإياكم والكذب، فإن الكذب يهدي إلى الفجور، وإن الفجور يهدي إلى النار، وما يزال الرجل يكذب ويتحرى الكذب، حتى يكتب عند الله كذابًا».**

■■ الغيرة من الأخ أو الأخوات:

روى مسلم والبخاري، وكذلك رواه ابن ماجه، عن هشام بن عروة، عن أبيه، عن عائشة رضي الله عنها قالت: (ما غرت على امرأة قط، ما غرت على خديجة، مما رأيت من ذكر رسول الله ﷺ لها، ولقد أمره ربه أن يبشرها ببيت في الجنة من قصب) أي من ذهب.

وروى ابن ماجه عن الليث بن سعد، عن عبد الله بن أبي مليكة، عن المسور بن مَخْرَمَة، قال: سمعت رسول الله ﷺ وهو على المنبر يقول: **«إن بني هاشم بن المغيرة استأذنوني أن ينكحوا ابنتهم علي بن أبي طالب، فلا آذن لهم، ثم لا آذن لهم، ثم لا آذن لهم، إلا أن يريد علي بن أبي طالب أن يُطلّق ابنتي، وينكح ابنتهم، فإنما فاطمة بضعة مني، يريبني ما رابها، ويؤذيني ما آذاها».**

روى الإمام أحمد في المسند عن هاشم بن القاسم، عن ابن أبي سلمة، عن محمد بن المنكدر، عن جابر قال: قال رسول الله ﷺ: **«رأيتني دخلت الجنة، فإذا أنا بالرميصاء امرأة أبي طلحة قال: وسمعت خشفًا أمامي، فقلت: من هذا يا جبريل؟ قال: هذا بلال، قال: ورأيت قصرًا أبيض بفنائه جارية، قلت: لمن هذا القصر؟ قال: لعمر بن الخطاب، فأردت أن أدخل فأنظر إليه، فذكرت غيرتك».** فقال عمر: بأبي أنت وأمي يا رسول الله أوعليك أغار.

روى الإمام أحمد في المسند عن ابن أبي عدي، عن حميد، عن أنس، أن رسول الله ﷺ قال: **«دخلت الجنة فإذا أنا بقصر من ذهب، فقلت: لمن هذا القصر قالوا لعمر بن الخطاب، قال: فلولا ما علمت من غيرتك لدخلته»**، فقال عمر: عليك يا رسول الله أغار؟!

روى الإمام أحمد عن ابن أبي عدي، عن حميد ويزيد بن هارون، عن أنس، أن رسول الله ﷺ كان عند بعض نسائه قال ـ أظنها عائشة ـ فأرسلت إحدى أمهات المؤمنين مع خادم لها بقصعة فيها طعام. قال فضربت (عائشة) بيد الخادم، فكسرت القصعة نصفين. قال: فجعل رسول الله ﷺ يقول: **«غارت أمكم»**، وأخذ الكسرتين، فضم إحداهما إلى الأخرى، فجعل فيها الطعام، ثم قال: **«كلوا فأكلوا»**... إلخ الحديث الشريف.

وفي رواية (ابن ماجه) عن رجل من بني سوأة قال: قلت لعائشة: أخبريني عن خلق رسول الله ﷺ قالت: أو تقرأ القرآن ـ ﴿وَإِنَّكَ لَعَلَى خُلُقٍ عَظِيمٍ﴾ ـ قالت: كان رسول الله ﷺ مع أصحابه فصنعت له طعاما، وصنعت له حفصة طعامًا فسبقتني حفصة، فقلت للجارية: انطلقي فأكفئي قصعتها، فلحقتها وقد همت أن تضع بين يدي رسول الله ﷺ، فأكفأتها فانكسرت القصعة، وانتشر الطعام، قالت: فجمعها رسول الله ﷺ وما فيها من الطعام على النطع فأكلوا، ثم بعث بقصعتي فدفعها إلى حفصة.

فقال: «**خذوا ظرفا مكان ظرفكم، وكلوا ما فيها**».

قالت: فما رأيت ذلك في وجه رسول الله ﷺ ـ أي ما ظهر عليه غضب مما فعلت.

وهذا الحديث الشريف يدل على غيرة السيدة عائشة من السيدة حفصة رضي الله عنهما.

والغيرة عقدة نفسية تحدث أيضًا في الأطفال، وقد تمتد تلك العقدة النفسية إلى ما بعد سن البلوغ والشباب، ويمكن القول إن الغيرة حالة نفسية تستكن في نفسية الصغار والكبار، ونجد هذه الحالة النفسية في غيرة المرأة على زوجها، وغيرة الزوج على زوجته، وغيرة الأخ من أخيه لأسباب كثيرة لعل من أهمها:

1ـ إيثار الآباء أحد أولادهم على إخوته.

2ـ ولد وحيد أبويه إذا ولدت أمه أخًا له، هنالك يشعر الطفل الأول بالغيرة من أخيه الذي أفقده أهميته عند الأبوين ويحدث ذلك في الأخوات أيضًا.

3ـ إذا وجد الإنسان أنه فقير الحال وأن أخاه غني وميسور الحال، ويحدث ذلك في الأخوات أيضًا. وأسباب كثيرة أخرى.

وقد كانت الغيرة موضوعًا هامًا بحث فيه علماء الاجتماع، كما شغل تفكير المحامين والقضاة في أثناء نظرهم في قضايا الجرائم التي كانت الغيرة الدافع لها.. وقد يتخذ الطفل شعورًا عدوانيًا تجاه أخيه المنافس له في حب الوالدين، وهي عدوانية تتفاوت في الدرجة، من عدوانية على الأخ لا خطر فيها، إلى عدوانية تصل إلى محاولة التخلص منه، أو إيذائه إيذاءً شديدًا، كما روي عن علماء النفس قصة طفلة حاولت خنق أخيها أثناء نومه، وتُروى قصص لا حصر لها عن شعور الغيرة بين الإخوة الذي قد يتحول إلى شعور بالعدوانية، وهو شعور نفسي مَرَضي، يؤدي غالبًا إلى تبني أفكار أو قرارات خاطئة.. وقد تسبب الغيرة في مرحلة الطفولة الأولى والمتأخرة جراحًا نفسية عميقة، قد تستمر سنوات عديدة، وتتحين الفرصة للظهور والتعبير عن نفسها بتصرفات أو أقوال خاطئة أيضًا.

ونجد أمثلة على ذلك في قصة هابيل وقابيل ابني النبي آدم، وفي قصة يوسف وإخوته أبناء النبي يعقوب..

1 ـ قصة هابيل وقابيل:

قال الله تعالى: ﴿وَاتْلُ عَلَيْهِمْ نَبَأَ ابْنَيْ آدَمَ بِالْحَقِّ إِذْ قَرَّبَا قُرْبَانًا فَتُقُبِّلَ مِنْ أَحَدِهِمَا وَلَمْ يُتَقَبَّلْ مِنَ الآخَرِ قَالَ لأَقْتُلَنَّكَ قَالَ إِنَّمَا يَتَقَبَّلُ اللَّهُ مِنَ الْمُتَّقِينَ (٢٧) لَئِنْ بَسَطتَ إِلَيَّ يَدَكَ لِتَقْتُلَنِي مَا أَنَا بِبَاسِطٍ يَدِيَ إِلَيْكَ لأَقْتُلَكَ إِنِّي أَخَافُ اللَّهَ رَبَّ

الْعَالَمِينَ (٢٨) إِنِّي أُرِيدُ أَنْ تَبُوءَ بِإِثْمِي وَإِثْمِكَ فَتَكُونَ مِنْ أَصْحَابِ النَّارِ وَذَلِكَ جَزَاءُ الظَّالِمِينَ (٢٩) فَطَوَّعَتْ لَهُ نَفْسُهُ قَتْلَ أَخِيهِ فَقَتَلَهُ فَأَصْبَحَ مِنَ الْخَاسِرِينَ﴾ [المائدة: 27 ـ 30].

الخطاب في الآيات الكريمة للنبي محمد ﷺ، وابنا آدم هما (هابيل وقابيل)، وسبب النزاع بينهما:

1ـ أن هابيل كان صاحب غنم، وقابيل كان صاحب زرع، فقرّب كل واحد منهما قربانًا والقربان: الصدقة التي يقدمها الإنسان تقربًا إلى ربه، فطلب هابيل أحسن شاة كانت في غنمه وجعلها قربانا إلى الله، وطلب قابيل أسوأ حنطة كانت في زرعه وجعلها قربانًا إلى الله، فأحرق الله تعالى قربان قابيل، وترك قربان هابيل، فعلم قابيل أن الله تعالى تقبل قربان أخيه، ولم يتقبل منه، هنالك اشتعلت الغيرة في قلب قابيل على أخيه، فقتله!

2ـ أن آدم عليه السلام كانت تلد له حواء في كل بطن طفلاً وطفلة، وكان يزوج البنت من بطن بأخيها من بطن آخر، فوُلد له قابيل وتوءمته، وبعدهما هابيل وتوأمته. وكانت توءمة قابيل أجمل النساء، فأراد آدم أن يزوجها من هابيل، فأبى قابيل وقال: أنا أحق بها، وهو أحق بتوءمته، وقال لوالده إن ما تفعله من رأيك، وليس من أمر الله، فقال آدم: قربا قربانًا، فأيكما قبل الله قربانه زوجتها منه. فتقبل الله تعالى قربان هابيل، فهاج شعور الغيرة في قلب قابيل فقتل أخاه، فدل هذا على أن شعور الغيرة قد يصير شعورًا في غاية العدوانية، ويدفع صاحبه إلى تبني أفكار خاطئة، وإلى أعمال إجرامية.

قال قابيل لهابيل: ﴿لأَقْتُلَنَّكَ﴾، فقال هابيل: ﴿إِنَّمَا يَتَقَبَّلُ اللَّهُ مِنَ الْمُتَّقِينَ﴾. وفي الكلام حذف، والتقدير: كأن هابيل قال: لم تقتلني؟ قال: لأن قربانك صار مقبولاً، فقال هابيل: وما ذنبي؟ إنما يتقبل الله من المتقين.

ولقد قص الله تعالى قصة ابني آدم ليأخذ الناس منها الدروس والعبر.

وقوله تعالى: ﴿لَئِنْ بَسَطتَ إِلَيَّ يَدَكَ لِتَقْتُلَنِي مَا أَنَا بِبَاسِطٍ يَدِيَ إِلَيْكَ لأَقْتُلَكَ﴾ قول كريم يدل على أن الشعور بالعدوانية ليس من فطرة خلق الإنسان، فهو في بعض نفوس النشء، وليس في نفوسهم جميعًا.

2ـ قصة غيرة أبناء النبي يعقوب من أخيهم يوسف:

قال تعالى: ﴿لَقَدْ كَانَ فِي يُوسُفَ وَإِخْوَتِهِ آيَاتٌ لِلسَّائِلِينَ﴾ أي إن في قصة يوسف وإخوته دروسًا وعبرًا لمن يسأل عنها.

ثم قال تعالى: ﴿إِذْ قَالُوا لَيُوسُفُ وَأَخُوهُ أَحَبُّ إِلَى أَبِينَا مِنَّا وَنَحْنُ عُصْبَةٌ إِنَّ أَبَانَا لَفِي ضَلَالٍ مُبِينٍ (٨) اقْتُلُوا يُوسُفَ أَوِ اطْرَحُوهُ أَرْضًا يَخْلُ لَكُمْ وَجْهُ أَبِيكُمْ وَتَكُونُوا مِنْ بَعْدِهِ قَوْمًا صَالِحِينَ﴾ [يوسف: 8، 9].

قوله: ﴿لَيُوسُفُ﴾ اللام تدل على تأكيدٍ وتحقيقٍ لمضمون الجملة.

وكان ليوسف أحد عشر أخًا وهم: يهوذا، روبيل، شمعون، لاوي، ريالون، يشجر، دينة، دان، نفتالى، جاد، آشر، السبعة الأولون: من ليّا بنت خالة النبي يعقوب، والأربعة الآخرون من سريتين: زلفة، وبلهة، فلما توفيت ليّا، تزوج النبي يعقوب أختها راحيل فولدت له بنيامين ويوسف، وهما أخوان شقيقان.

قالوا: ﴿لَيُوسُفُ وَأَخُوهُ أَحَبُّ إِلَى أَبِينَا مِنَّا﴾ و ﴿وَأَخُوهُ﴾ هو بنيامين، وإنما قالوا: ﴿وَأَخُوهُ﴾ وهم جميعًا إخوة؛ لأن أمهما كانت واحدة، وباقي الإخوة من أم أخرى، وفي ذلك الدليل على أهمية الأم في النسب،

ودائما لا تكون عُرى المودة متساوية بين الإخوة من أمهات شتى، ﴿وَنَحْنُ عُصْبَةٌ﴾ العصبة أو العصابة العشرة والأكثر، وسموا كذلك لأنهم جماعة تُعصب بهم الأمور، والآية الكريمة تبين السبب الذي لأجله قصدوا إيذاء يوسف.

ومن الأمور التي أجمع عليها الباحثون، أن تفضيل بعض الأولاد على بعض يورث الغيرة والحسد، وهو شعور قوي متغلغل في أعماق النفس البشرية في الناس جميعًا، حتى في أولاد الأنبياء، وما كانوا حينئذ أنبياء، وإلا ما فعلوا ذلك.

قال تعالى: ﴿اقْتُلُوا يُوسُفَ أَوِ اطْرَحُوهُ أَرْضًا يَخْلُ لَكُمْ وَجْهُ أَبِيكُمْ وَتَكُونُوا مِنْ بَعْدِهِ قَوْمًا صَالِحِينَ﴾ [يوسف: 9].

لما بلغت قوى الغيرة أقصاها فكروا في إبعاد يوسف عن أبيه، وذلك لا يحصل إلا بأحد طريقين: بالقتل أو بالإبعاد، وتستيقظ فيهم رابطة الدم ونسبهم إلى نبي، فقالوا: كما قال الله تعالى: ﴿قَالَ قَائِلٌ مِنْهُمْ لاَ تَقْتُلُوا يُوسُفَ وَأَلْقُوهُ فِي غَيَابَةِ الْجُبِّ يَلْتَقِطْهُ بَعْضُ السَّيَّارَةِ إِنْ كُنْتُمْ فَاعِلِينَ﴾ [يوسف: 10]، أي: فألقوه في مكان في البئر لا يراه إلا من ينزل إلى البئر، ﴿إِنْ كُنْتُمْ فَاعِلِينَ﴾ في الكلام إشارة إلى أن الأولى ألا تفعلوا شيئا من ذلك.

وعقدوا العزم على ذلك، وأظهروا لأبيهم أنهم في غاية المحبة لأخيهم يوسف، وفي غاية الشفقة عليه، وسألوا أباهم أن يرسله معهم إلى الرعي، وفي ذلك يرتع الإبل والغنم تارة، ويلعب في المرعى تارة أخرى، قال تعالى يحكي عنهم: ﴿قَالُوا يَا أَبَانَا مَا لَكَ لاَ تَأْمَنَّا عَلَى يُوسُفَ وَإِنَّا لَهُ لَنَاصِحُونَ (١١) أَرْسِلْهُ مَعَنَا غَدًا يَرْتَعْ وَيَلْعَبْ وَإِنَّا لَهُ لَحَافِظُونَ﴾ [يوسف: 11، 12].

فقال لهم إن يوسف صغير السن وضعيف البنية، ولا أريد أن يفارقني، وأخاف أن يأكله الذئب في المرعى، وكانوا في أرض تكثر فيها الذئاب.

قال الله تعالى يحكي عنهم: ﴿قَالَ إِنِّي لَيَحْزُنُنِي أَنْ تَذْهَبُوا بِهِ وَأَخَافُ أَنْ يَأْكُلَهُ الذِّئْبُ وَأَنْتُمْ عَنْهُ غَافِلُونَ﴾ [يوسف: 13]، فأصروا على أخذه لتنفيذ خطتهم في التخلص منه، قال تعالى: ﴿قَالُوا لَئِنْ أَكَلَهُ الذِّئْبُ وَنَحْنُ عُصْبَةٌ إِنَّا إِذًا لَخَاسِرُونَ﴾ [يوسف: 14].

وذهبوا بعد ذلك به وألقوه في غيابة البئر، حتى إذا جاءت جماعة تسير في السفر نزلوا البئر فوجدوا يوسف فأخذوه، وحدث ما حدث بعد ذلك، أنهم باعوه في مصر لعزيز مصر، وكان عمر يوسف حينئذ سبع عشرة سنة وأقام في بيته، وفي ذلك يقول تعالى: ﴿وَقَالَ الَّذِي اشْتَرَاهُ مِنْ مِصْرَ لاِمْرَأَتِهِ أَكْرِمِي مَثْوَاهُ عَسَى أَنْ يَنْفَعَنَا أَوْ نَتَّخِذَهُ وَلَدًا وَكَذَلِكَ مَكَّنَّا لِيُوسُفَ فِي الأَرْضِ وَلِنُعَلِّمَهُ مِنْ تَأْوِيلِ الأَحَادِيثِ وَاللَّهُ غَالِبٌ عَلَى أَمْرِهِ وَلَكِنَّ أَكْثَرَ النَّاسِ لاَ يَعْلَمُونَ﴾ [يوسف: 21].

وتمر بالنبي يوسف أحداث في مصر وأحداث، لا نتحدث عنها هنا، حتى لا تخرجنا عن موضوع البحث في عقدة غيرة الإخوة من أخيهم التي تظل طول العمر.

ويمر زمن طويل، إلا أن مرور الزمن لا يمحو العقد النفسية، والآثار النفسية المترتبة عليها، ومهما مر من زمن فهي تحاول الظهور لتعبر عن نفسها من جديد، ولا تمحى من نفوسهم ولا تشفى نفوسهم منها، إلا إذا تعرضت نفوسهم لصدمة نفسية مضادة.

وحدث أن زاروا مصر بعد سنوات عديدة من إلقاء أخيهم يوسف في البئر، وقد صار النبي يوسف عليه السلام أمينًا على خزائن مصر، وهو منصب حكومي رفيع. دخلوا عليه فعرفهم وهم لم يعرفوه، فهم قد ظنوا أنه مات وانتهى أمره أو ضاع في الدنيا. قال الله تعالى عنهم: ﴿وَجَاءَ إِخْوَةُ يُوسُفَ فَدَخَلُوا عَلَيْهِ فَعَرَفَهُمْ وَهُمْ لَهُ مُنكِرُونَ﴾ [يوسف: 58]، وأراد النبي يوسف أن يستبقي أخاه الشقيق بنيامين عنده، فاتهمه بالسرقة، كحجة لاستبقائه عنده، فقال له إخوته وقد ثارت عقدة الكراهية القديمة لأخيهم يوسف وعبرت عن نفسها، إن ذلك ليس بمستبعد فإن له أخًا كان يسرق من قبل، يقصدون يوسف.

وحدث بعد ذلك أن عادوا ومعهم بنيامين إلى أخيهم النبي يوسف في مصر. قال الله تعالى يحكي عنهم: ﴿وَلَمَّا دَخَلُوا عَلَى يُوسُفَ آوَى إِلَيْهِ أَخَاهُ قَالَ إِنِّي أَنَا أَخُوكَ فَلاَ تَبْتَئِسْ بِمَا كَانُوا يَعْمَلُونَ (٦٩) فَلَمَّا جَهَّزَهُمْ بِجَهَازِهِمْ جَعَلَ السِّقَايَةَ فِي رَحْلِ أَخِيهِ ثُمَّ أَذَّنَ مُؤَذِّنٌ أَيَّتُهَا الْعِيرُ إِنَّكُمْ لَسَارِقُونَ (٧٠) قَالُوا وَأَقْبَلُوا عَلَيْهِمْ مَاذَا تَفْقِدُونَ (٧١) قَالُوا نَفْقِدُ صُوَاعَ الْمَلِكِ وَلِمَنْ جَاءَ بِهِ حِمْلُ بَعِيرٍ وَأَنَا بِهِ زَعِيمٌ (٧٢) قَالُوا تَاللَّهِ لَقَدْ عَلِمْتُمْ مَا جِئْنَا لِنُفْسِدَ فِي الأَرْضِ وَمَا كُنَّا سَارِقِينَ (٧٣) قَالُوا فَمَا جَزَاؤُهُ إِنْ كُنْتُمْ كَاذِبِينَ (٧٤) قَالُوا جَزَاؤُهُ مَنْ وُجِدَ فِي رَحْلِهِ فَهُوَ جَزَاؤُهُ كَذَلِكَ نَجْزِي الظَّالِمِينَ (٧٥) فَبَدَأَ بِأَوْعِيَتِهِمْ قَبْلَ وِعَاءِ أَخِيهِ ثُمَّ اسْتَخْرَجَهَا مِنْ وِعَاءِ أَخِيهِ كَذَلِكَ كِدْنَا لِيُوسُفَ مَا كَانَ لِيَأْخُذَ أَخَاهُ فِي دِينِ الْمَلِكِ إِلاَّ أَنْ يَشَاءَ اللَّهُ نَرْفَعُ دَرَجَاتٍ مَنْ نَشَاءُ وَفَوْقَ كُلِّ ذِي عِلْمٍ عَلِيمٌ (٧٦) قَالُوا إِنْ يَسْرِقْ فَقَدْ سَرَقَ أَخٌ لَهُ مِنْ قَبْلُ فَأَسَرَّهَا يُوسُفُ فِي نَفْسِهِ وَلَمْ يُبْدِهَا لَهُمْ قَالَ أَنْتُمْ شَرٌّ مَكَانًا وَاللَّهُ أَعْلَمُ بِمَا تَصِفُونَ﴾ [يوسف: 69 ـ 77].

من هذا نفهم أن إيثار الآباء لبعض أبنائهم على البعض الآخر، يؤدي إلى قلق نفسي واضطراب نفسي وفكري في الأبناء الآخرين، يستمر سنوات وسنوات، وطول العمر أيضًا، كما حدث لإخوة النبي يوسف، إلى أن شفاهم الله تعالى شفاء نفسيًا كاملاً، وذلك بإحداث الصدمة النفسية المضادة في نفوسهم، فعندما علم إخوة يوسف أن الله تعالى هو الذي اصطفى أخاهم يوسف وآثره عليهم، أصيبوا بصدمة نفسية مضادة، وعلموا أنهم كانوا مخطئين في سوء ظنهم بأبيهم، فقد أدركوا أن أباهم لم يؤثر يوسف عليهم، بل الله تعالى هو الذي آثره عليهم. قال الله تعالى يحكي عنهم: ﴿قَالُوا تَاللَّهِ لَقَدْ آثَرَكَ اللَّهُ عَلَيْنَا وَإِنْ كُنَّا لَخَاطِئِينَ (٩١) قَالَ لاَ تَثْرِيبَ عَلَيْكُمُ الْيَوْمَ يَغْفِرُ اللَّهُ لَكُمْ وَهُوَ أَرْحَمُ الرَّاحِمِينَ﴾ [يوسف: 91، 92].



انحراف الدوافع النفسية والسيطرة عليها

1 ـ انحراف الدوافع النفسية.

2 ـ السيطرة على الدوافع النفسية.

3 ـ الاضطرابات النفسية لدى الشباب في العالم الغربي في العصر الحالي.

4 ـ التربية الصحيحة والشفاء النفسي للشباب في الإسلام.



انحراف الدوافع النفسية والسيطرة عليها

1 انـحـراف الـدوافـع الـنـفـسـيـة

■ روى ابن ماجه عن عبد العزيز بن المختار، عن سهيل بن أبي صالح، عن الحارث بن مُخَلَّد، عن أبي هريرة أن النبي ﷺ قال: «**لا ينظر الله إلى رجل جامع امرأته من دبرها**».

■ روى الإمام أحمد في المسند عن حجاج، عن عبد الرحمن بن أبي زناد، عن عمرو بن أبي عمرو، عن عكرمة، عن ابن عباس أن النبي ﷺ قال: «**لعن الله من عمِل عمَل قوم لوط**» قالها ثلاثًا.

■ روى الإمام أحمد عن همام، عن قتادة، عن عمرو بن شعيب، عن أبيه، عن جده أن النبي ﷺ قال: «**هي اللوطية الصغرى يعني الرجل يأتي امرأته من دبرها**».

يفشل بعض الناس في ضبط دوافعهم النفسية والفطرية والفسيولوجية والتحكم فيها، فينغمس في إشباع غرائزه، بل يجعل من ذلك هدفا في ذاته، وبذلك تنحرف الدوافع عن أهدافها الحقيقية. ولم يعد الإنسان هو المسيطر والمتحكم في دوافعه هذه، وإنما أصبحت هي المتحكمة فيه والمسيطرة عليه، ومن أهم الدوافع الفسيولوجية والنفسية المعرضة للانحراف، وخصوصًا من هم في مرحلة الشباب، الانحراف الجنسي، كما قال تعالى عن قوم لوط الذين ظهر فيهم ذلك الانحراف لأول مرة في تاريخ البشرية: ﴿**وَلُوطًا إِذْ قَالَ لِقَوْمِهِ أَتَأْتُونَ الْفَاحِشَةَ مَا سَبَقَكُمْ بِهَا مِنْ أَحَدٍ مِنَ الْعَالَمِينَ (٨٠) إِنَّكُمْ لَتَأْتُونَ الرِّجَالَ شَهْوَةً مِنْ دُونِ النِّسَاءِ بَلْ أَنْتُمْ قَوْمٌ مُسْرِفُونَ**﴾ [الأعراف: 80، 81].

ومن الانحراف الجنسي أن يأتي الرجل امرأته من دبرها، خلافًا لصريح قوله تعالى: ﴿**نِسَاؤُكُمْ حَرْثٌ لَكُمْ فَأْتُوا حَرْثَكُمْ أَنَّى شِئْتُمْ وَقَدِّمُوا لِأَنْفُسِكُمْ وَاتَّقُوا اللَّهَ وَاعْلَمُوا أَنَّكُمْ مُلَاقُوهُ وَبَشِّرِ الْمُؤْمِنِينَ**﴾ [البقرة: 223].

وفرج المرأة كالأرض، ونطفة الرجل كالبذرة، والولد كالنبات الذي يخرج من الأرض؛ والمعنى أن نساءكم ذوات حرث لكم، فيهن تحرثون للولد.

وأجمع العلماء على عدم جواز إتيان النساء من أدبارهن وقوله تعالى: ﴿**فَأْتُوا حَرْثَكُمْ**﴾ معناه فأتوهن في موضع الحرث ﴿**أَنَّى شِئْتُمْ**﴾ أي متى شئتم.

ومن انحراف الدافع الجنسي: أن تأتي المرأة امرأة مثلها، فهذا يسمى (السِّحاق) وهو من المحرمات.

وارتكاب الفاحشة من ذكر أو أنثى من انحراف الدافع الجنسي، وكذلك الأمر في ممارسة العادة السرية في الشباب من كلا الجنسين.

2 السيطرة على الدوافع النفسية

من الطبيعي أن يشبع الإنسان دوافعه النفسية الصحيحة والسيطرة على الدوافع النفسية على وجهين:

1 ـ القمع.

2 ـ الكبت.

القمع: هو الكف الإرادي لدافع أو رغبة ومقاومة إشباعها في ظروف لا تسمح بإشباعها، ولكنه لا ينكر هذه الرغبة، حيث يمكنه أن يشبعها في ظروف ملائمة تسمح بها.

الكبت: هو استقذار الرغبة أو الخوف منها، ومحاولة إبعادها نهائيًّا، وكبتها في اللاشعور.. ووجود الرغبة في اللاشعور لا يقضي عليها نهائيًّا، بل تظل تتحين الظروف للتعبير عن نفسها بحيل لا شعورية مما يسبب اضطرابات في سلوك الإنسان، والإسلام لا يدعو إلى كبت الدوافع النفسية الفطرية، ولكنه يدعو إلى تنظيم إشباعها والسيطرة عليها، وتوجيهها التوجه السليم الذي يراعي مصلحة الفرد والجماعة.

نجد ذلك في قوله تعالى: ﴿**يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لاَ تُحَرِّمُوا طَيِّبَاتِ مَا أَحَلَّ اللَّهُ لَكُمْ وَلاَ تَعْتَدُوا إِنَّ اللَّهَ لاَ يُحِبُّ الْمُعْتَدِينَ**﴾ [المائدة: 87].

3 الاضطرابات النفسية لدى الشباب في العالم الغربي في العصر الحالي

■ روى الطبراني أن رسول الله ﷺ قال: «**إن الإيمان ليخلق في قلوبكم كما يخلق الثوب، فاسألوا الله أن يجدد الإيمان في قلوبكم**».

■ روى الإمام أحمد عن موسى السلمي، عن نافع بن واسع، عن شتير بن نهار، عن أبي هريرة أن النبي ﷺ قال في حديث له: «**جددوا إيمانكم**» قيل: يا رسول الله، وكيف نجدد إيماننا؟ قال: «**أكثروا من قول لا إله إلا الله**».

■ روى الإمام أحمد عن حسن بن موسى، عن ابن لهيعة، عن أبي الأسود، عن عبد الله بن رافع، عن أبي هريرة أن رسول الله ﷺ قال في حديث له: «**لا يجتمع الإيمان والكفر في قلب امرئ**» ..إلخ الحديث الشريف.

■ روى الإمام أحمد عن علي بن مسعد الباهلي، عن قتادة، عن أنس بن مالك، أن رسول الله ﷺ قال: «**لا يستقيم إيمان عبد حتى يستقيم قلبه، ولا يستقيم قلبه حتى يستقيم لسانه، ولا يدخل رجل الجنة لا يأمن جاره بوائقه**».

يوجد في العالم الآن أكثر من مائتين وخمسين مليونًا من الناس، مصابين باضطرابات نفسية، وأمراض نفسية شتى. والعدد في ازدياد، بازدياد معدل الصعوبات اليومية التي يتعرض لها الإنسان في حياته الدنيا.

وكانت الأمراض النفسية معروفة لدى المصريين القدماء. فقد عثر على بعض أوراق البردي التي يرجع تاريخها إلى 1500 ق.م كتبوا عليها الكثير مما كانوا يعرفونه عن الأمراض النفسية وطرق علاجها في زمنهم.

وكان من أشهر أطباء مصر القديمة، طبيب معالج يدعى أمحوتب، عاش حتى عام 2850 ق.م وكان يعالج مرضاه النفسيين في المعابد في مدينة منف بالإيحاء النفسي، وببعض التعاويذ.

وفي عصر الإغريق اعتقدوا أن سبب المرض النفسي دخول أرواح شريرة إلى جسد المريض، ولا علاج له إلا بتقييد المريض بالسلاسل وضربه بالسياط، حتى يُخرجوا الأرواح الشريرة منه. وثبت جهلهم على مر العصور، ومن العجيب أن بعض الدجالين في العصر الحالي يتبعون نفس الأسلوب في علاج مرضى الصرع!

من أسباب الاضطرابات النفسية في العصر الحالي:

ما إن بدأت النهضة الصناعية في أوروبا حتى تحول العمل اليدوي إلى عمل آلي، وبذلك صارت الآلة تقوم بالعمل مكان الإنسان في مجالات صناعية كثيرة، وأدى التقدم الصناعي إلى تغيرات اجتماعية شتى، وإلى صراعات بين تقاليد الماضي وواقع الحاضر، وحدثت صراعات أخرى نتيجة التنافس الصناعي، وتعارض المصالح. وكان من نتيجة ذلك ظهور اضطرابات نفسية شتى.

وكتب رينيه دولو الحائز على جائزة نويل ـ في كتابه «إنسانية الإنسان»: إننا نعيش في عصر القلق، ولا شك أن المنجزات العلمية والتكنولوجية، قد زادت الإنسان رخاء، ولكنها لم تزده سعادة وطمأنينة، بل بالعكس، زادته قلقًا ويأسًا، واضطرابات نفسية، أفقدته المعاني الجميلة في هذه الحياة.

ولم تكن النهضة الصناعية والتقدم التكنولوجي نعمة للشعوب، بل نقمة صاحبها الكثير من الاضطرابات والأمراض النفسية وشيوع الإقدام على الانتحار. ونجد مثلاً على ذلك في الدنمارك وهي دولة في شمال أوروبا، تطاول بعض الصحفيين فيها ـ لعنهم الله ـ على سيدنا رسول الله ﷺ، ورسموا رسوما مسيئة له، وهي دولة من أكثر بلاد العالم ثراء على مستوى الفرد، ويتمتع شعبها بكل أسباب الرفاهية والرخاء، وبكل أسباب الحرية الشخصية، ومع ذلك فهم أكثر الناس معاناة من الناحية النفسية.

وأثبتت بعض الإحصاءات الصحية أن من بين كل مليون نسمة منهم: يتردد عشرة آلاف على مستشفيات الطب النفسي، وثلاثة آلاف يترددون على مستشفيات الأمراض العقلية، وخمسمائة حالة انتحار كل عام، وصار 75٪ من الشباب هناك يتناولون المخدرات وصاروا مدمنين!

وما يوجد في أرقى بلاد أوروبا، يوجد مثله في أمريكا الشمالية.

وحتى في العالم الثالث، اختلط أهل الريف بأهل المدن، فلم يعد هناك مكان للعلاقات الحميمة بين الناس، وحل مكانها صراعات نفسية، أدت إلى كثير من الاضطرابات النفسية، وما أعقب ذلك من تفكك أسري، وظهور صراعات بين الناس لم تكن موجودة من قبل.

وأدى القلق النفسي الذي صار متفشيًا بين المجتمعات الإنسانية، على مستوى العالم كله، إلى ظهور محاولات خاطئة، يقوم بها الناس في محاولاتهم الهروب من ضغوط الحياة وصعوباتها. ومن هذه المحاولات:

1ـ الاندفاع إلى طرق إجرامية.

2ـ الوقوع في براثن إدمان المخدرات.

3ـ ظهور جرائم السرقة والاغتصاب والسرقة بالإكراه.

4ـ ضعف الروابط العائلية بشكل غير مسبوق.

إلا أن العقلاء من الناس لم يجدوا مهربًا من ضغوط الحياة اليومية ومعوقاتها وصعوباتها، إلا في الاتجاه إلى الله، هنالك وجدوا الأمن والسكينة وطمأنينة النفس والشفاء النفسي الصحيح.

كيف يكون الشفاء النفسي من القلق النفسي المرضي؟

لا يكون الشفاء النفسي إلا بترك السبب، وهي القيم الخاطئة السائدة في عصر التقدم الصناعي، ولا أمل في الشفاء إلا بإحياء القيم الدينية الصحيحة في نفوس الناس. ولن يحدث لهم الشفاء النفسي إلا بالالتجاء إلى الله. كما قال الله عز وجل: ﴿وَنُنَزِّلُ مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِلْمُؤْمِنِينَ وَلاَ يَزِيدُ الظَّالِمِينَ إِلاَّ خَسَارًا﴾ [الإسراء: 28].

وحتى العلماء غير المسلمين يشاركوننا الاعتقاد في أن الشفاء النفسي هو في اللجوء إلى الله تعالى، والإيمان بالقيم الدينية السامية. فالعالم النفسي الأمريكي الشهير وليم جيمس قال: «إن أعظم علاج للقلق النفسي هو الإيمان بالله». وشبه النفس بمياه المحيط، قال: «إن الأمواج العالية التي تجري على سطح الماء لا تعكر هدوء القاع العميق. وكذلك الإنسان في عمق إيمانه بالله، لا تعكر نفسيته، ولا تقلقها، التقلبات السطحية المؤقتة».

وكأن أولئك الأطباء النفسيين العالميين كانوا يفسرون قول الله عز وجل: ﴿الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ﴾ [الرعد: 28]. وكأنما كانوا يفسرون الحديث النبوي الذي رواه الطبراني أن رسول الله ﷺ قال: «**إن الإيمان يخلق ـ أي يبلى ويضعف ـ في جوف أحدكم كما يخلق الثوب. فسلوا الله تعالى أن يجدد الإيمان في قلوبكم**».

للشباب دور هام في الإسلام، فهم من الدعائم القوية التي تقوم عليها الدولة الإسلامية، وكان معظم المحاربين مع النبي ﷺ في الدفاع عن الدين من الشباب.

وحتى في العصر الحالي، يتكون معظم الجنود في أي جيش من الشباب؛ لأنهم يتمتعون بالصحة والقوة البدنية والنشاط.

نأخذ مثلاً جنود ملكة سبأ كانوا من الشباب وقال الله تعالى يحكي عما قالوه: ﴿قَالُوا نَحْنُ أُولُو قُوَّةٍ وَأُولُو بَأْسٍ شَدِيدٍ﴾ [النمل: 33].

والنبي موسى عندما تقابل مع النبي شعيب كان شابًا ولم يكن قد كلفه الله تعالى بالرسالة بعد، قال الله تعالى يحكي عما قالته ابنة النبي شعيب عن موسى: ﴿قَالَتْ إِحْدَاهُمَا يَا أَبَتِ اسْتَأْجِرْهُ إِنَّ خَيْرَ مَنِ اسْتَأْجَرْتَ الْقَوِيُّ الْأَمِينُ﴾ [القصص: 26]، ولم تهتم أمة بالشباب كما اهتمت بهم الأمة الإسلامية، فكان منهم القادة، وكان منهم الفتيات الشابات المجاهدات!

ونأخذ مثلاً من الشباب: أسامة بن زيد بن حارثة، ومثلاً من الشابات: أسماء بنت أبي بكر.

■ أسامة بن زيد بن حارثة:

هو من ضمن مئات الشباب الذين ترعرعوا وشبوا في الإسلام، وكانوا تحت رعاية الإسلام لهم، فجعل منهم أعظم الرجال.

شب أسامة بن زيد بن حارثة في بيت النبي ﷺ يخدمه، وبعد زمن، أراد والده زيد بن حارثة أن يرجعه إلى بيته، فذهب إلى رسول الله ﷺ فأخبره بذلك، فقال له رسول الله ﷺ أدعوه لأخيّره، فإن اختاركم فهو لكم، وإن اختارني فله ذلك. ودعاه رسول الله ﷺ وقال له: «**هل تعرف هؤلاء؟**» قال: نعم هذا أبي وهذا عمي.

فقال رسول الله ﷺ: «**فأنا من قد علمت، ورأيت صحبتي لك، فاخترني أو اخترهما**».

فقال زيد: ما أنا بالذي أختار عليك أحدًا، أنت مني مكان الأب والعم.

فاستنكر منه أبوه وعمه ما قال، ولكنه صمم على اختياره وبقائه في بيت رسول الله ﷺ.

ولأسامة بن زيد قصة طويلة، وما يهمنا منها في هذا البحث هو تربية رسول الله ﷺ للشباب ورعايته لهم.

لقد أخذه رسول الله ﷺ معه في المعارك في كثير من الغزوات، ولكنه لم يدفعه في مقدمة الصفوف، وإنما أراد أن يأخذه معه في المعارك ليتدرب على القتال، ومرت غزوة أحد، ثم غزوة الخندق ثم موقعة صلح الحديبية، ثم المعارك العديدة بين المسلمين واليهود، والتي انتهت بطردهم من الجزيرة العربية، حتى كانت غزوة حنين، والتي فيها كان الهول الأكبر في خروج جحافل المشركين، وحملهم على المسلمين حملة واحدة، حتى كاد المسلمون أن ينهزموا، هنالك ظهر أسامة بن زيد يحمي

ظهر رسول الله ﷺ، وصال وجال في أرض المعركة، واقتحم صفوف الأعداء في جسارة وقوة وعزم، والنبي ينادي المسلمين الذين بدءوا يتقهقرون: «**يا معشر الأنصار: يا أنصار الله، وأنصار رسوله، أنا عبد الله ورسوله**»، وما إن سمع المسلمون نداء النبي لهم بالعودة إلى ميدان القتال، حتى عادوا وهم يصيحون (لبيك رسول الله.. لبيك رسول الله)، وحملوا على المشركين كالأسود الغاضبة، وأوسعوهم طعنًا وقتلاً، حتى كتب الله النصر للنبي محمد ﷺ وأصحابه في تلك المعركة التي كانت من أشد المعارك وطأة وعنفًا.

وتعلم أسامة بن زيد أن القيادة الحكيمة من أعظم عوامل النصر، وتعلم أن القائد الناجح هو الذي يجيد التصرف في أثناء المعارك، وهو يرى السيوف تعمل في الرقاب، والقتلى يتساقطون، ولا يدخل الخوف قلبه قط؛ لأنه يعلم أن لكل أجل كتابًا، وما كان لنفس أن تموت إلا بإذن الله، وأن الفرار لا يطيل عمرًا، ولا ينقذ الإنسان من الموت.. ولقد تعلم أسامة بن زيد الكثير والكثير في غزوة حنين، وتعلم من أساليب القتال ما جعله كفيلاً بقيادة الجيوش بعد ذلك، ودربه رسول الله ﷺ ما درب غيره من الشباب. وفي معركة حنين يقول الله عز وجل: ﴿لَقَدْ نَصَرَكُمُ اللَّهُ فِي مَوَاطِنَ كَثِيرَةٍ وَيَوْمَ حُنَيْنٍ إِذْ أَعْجَبَتْكُمْ كَثْرَتُكُمْ فَلَمْ تُغْنِ عَنْكُمْ شَيْئًا وَضَاقَتْ عَلَيْكُمُ الْأَرْضُ بِمَا رَحُبَتْ ثُمَّ وَلَّيْتُمْ مُدْبِرِينَ (٢٥) ثُمَّ أَنْزَلَ اللَّهُ سَكِينَتَهُ عَلَى رَسُولِهِ وَعَلَى الْمُؤْمِنِينَ وَأَنْزَلَ جُنُودًا لَمْ تَرَوْهَا وَعَذَّبَ الَّذِينَ كَفَرُوا وَذَلِكَ جَزَاءُ الْكَافِرِينَ﴾ [التوبة: 25، 26].

وكانت الأعداء من قبائل هوازن وثقيف، وكان المسلمون نحو ستة عشر ألفًا وكان الكفار أربعة آلاف فقط، فذلك قول الله عز وجل: ﴿وَيَوْمَ حُنَيْنٍ إِذْ أَعْجَبَتْكُمْ كَثْرَتُكُمْ فَلَمْ تُغْنِ عَنْكُمْ شَيْئًا﴾ وقبيل المعركة قال رجل من المسلمين، يعبر عما كان يقوله القوم: (لن نغلب اليوم من قلة) وكانت معركة حنين المعركة الوحيدة التي هزم فيها المسلمون أول الأمر وولوا مدبرين عن أرض المعركة وتقهقروا عنها، إلا أن حكمة رسول الله ﷺ ونصر الله له كتب النصر للمسلمين على أعدائهم.

وعاد رسول الله ﷺ إلى المدينة من تلك المعركة، وتأكدت له مقدرة أسامة بن زيد في قيادة الجيوش وتحقيق النصر على الأعداء.

وكان بعد ذلك أن سلم رسول الله ﷺ أسامة بن زيد قيادة جيش المسلمين المتجه إلى الروم، وقال له: «**اغز باسم الله وفي سبيل الله، فقاتل من كفر بالله**».

وهنا يقوم سؤال: كانت بعثة أسامة لقتال الروم تقتضي خروج المسلمين خارج الجزيرة ليفرضوا دينهم بقوة السلاح، فكيف ذلك والله تعالى يقول: ﴿لَا إِكْرَاهَ فِي الدِّينِ قَدْ تَبَيَّنَ الرُّشْدُ مِنَ الْغَيِّ﴾ [البقرة: 256]، ويقول تعالى: ﴿فَمَنْ شَاءَ فَلْيُؤْمِنْ وَمَنْ شَاءَ فَلْيَكْفُرْ﴾ [الكهف: 29].

نقول: ليس الجهاد من أجل الاستيلاء على البلاد، وليس الجهاد من أجل الثروة والغلبة، وليس الجهاد في أخذ مال الغير والوصول إلى الرخاء في الحياة على حساب الآخرين، كما هو الحال في الاستعمار الغربي لبلاد في إفريقيا وآسيا - لا .. الجهاد في الإسلام لتكون كلمة الله هي العليا، والجهاد أيضًا يتحقق في الدفاع عن الوطن، والدفاع عن الأهل، والدفاع عن العرض.

ويقول رسول الله ﷺ: «**من قتل دون عرضه فهو شهيد، ومن قتل دون أهله فهو شهيد، ومن قتل دون ماله فهو شهيد**».

وأوصى رسول الله ﷺ المجاهدين قال لهم: «اغزوا باسم الله وفي سبيل الله، قاتلوا من كفر، ولا تغلوا ولا تغدروا ولا تمثّلوا، ولا تقتلوا وليدًا، ولا شيخًا ولا امرأة، ولا تقطعوا شجرة. وإن استجاب لك الكفار، فاقبل منهم، وكفّ عنهم، فإن هم أبوا فاستعن بالله وقاتلهم، ولا تعلن الحرب إلا على الملحدين، أما أهل الكتاب الذين لا يقاتلون المسلمين فلهم ما للمسلمين، وعليهم ما على المسلمين كما قال الله تعالى: ﴿لاَ يَنْهَاكُمُ اللَّهُ عَنِ الَّذِينَ لَمْ يُقَاتِلُوكُمْ فِي الدِّينِ وَلَمْ يُخْرِجُوكُمْ مِنْ دِيَارِكُمْ أَنْ تَبَرُّوهُمْ وَتُقْسِطُوا إِلَيْهِمْ إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُقْسِطِينَ﴾ [الممتحنة: 8]».

فالجهاد في الإسلام ليس استعمارًا مثل الاستعمار الغربي الذي حدث فيما بعد القرن السادس عشر إلى الحادي والعشرين، ولكنه لنشر مبادئ الدين، مبادئ الحق والعدل ومكارم الأخلاق.

■■ بعثة أسامة:

خرج في جيش من المهاجرين والأنصار، قائدًا وهو في سن الشباب، بأمر من رسول الله ﷺ. كان من ضمن الجند أبو بكر وعمر بن الخطاب، وأبو عبيدة بن الجراح، وسعد بن أبي وقاص، وغيرهم وغيرهم، وهم من كبار الصحابة، ممن تمرسوا على القتال وتدربوا عليه، أكثر مما تمرس عليه أسامة وتدرب.

وعندما التحق رسول الله ﷺ بالرفيق الأعلى، اجتمع المسلمون وتشاوروا فيما بينهم في أمر بعثة أسامة، وكان من رأي عمر بن الخطاب أن يعود جيش أسامة إلى المدينة، وقد بدأ المنافقون ينفضون عن الإسلام، ويمتنعون عن دفع الزكاة، فقال أبو بكر ـ وقد ولي الخلافة ـ ما كان لابن أبي قحافة أن يعترض على أمر رسول الله ﷺ بعد وفاته، فلتنفذ بعثة أسامة.. واستمرت بعثة أسامة كما أمر رسول الله ﷺ، وكان في ذلك الخير كله، وعلت كلمة الله في الأرض، وانتشر الإسلام، وخاف المنافقون في المدينة وقالوا: إذا كان أبو بكر أمر باستمرار بعثة أسامة إلى بلاد الروم، فإنه يملك ولا شك من القوة أضعاف ما عند أسامة، لذلك خافوا وترقبوا، وكان الواقع غير ذلك، فما كان لدى أبي بكر من الجنود إلا المئات فقط!

وعاد أسامة من بلاد الروم منتصرًا، وأعلى كلمة الله في الأرض، وأسر من أسر من الروم، وعاد بكثير من الغنائم إلى المدينة، وخرج خليفة رسول الله ﷺ وأهل المدينة لاستقبالهم، وتوجه أسامة هو ومن معه إلى مسجد رسول الله ﷺ ليصلوا صلاة الشكر على نصره لهم، وعلى إعلاء كلمة الله في الأرض.

وتفرغ أبو بكر للمنافقين المرتدين في المدينة، وقامت حروب الردة، وأسهم أسامة بن زيد في كل المعارك التي شنها المسلمون في حروب الردة، حتى استسلم كل من في الجزيرة العربية للمسلمين.

ولماذا أصر رسول الله ﷺ على قيادة أسامة بن زيد لجيش ضم كبار الصحابة وكبار القادة؟

ذلك على قدر ما نعلم كي يدرب الشباب على قيادة الجيوش والجهاد، تحت إشراف كبار القادة حتى إذا أخطأ في شيء أرشدوه إلى الطريقة الصحيحة، وحتى إذا جد جديد استشارهم فعلّموه ما لم يكن يعلم، وكان لابد أن يضع رسول الله ﷺ الشباب على المحك، وبذلك صاروا متدربين محنكين وتحقق ما كان يريد رسول الله ﷺ في أن تقوم أركان الدولة الإسلامية على أكتاف الشباب.

■■ ونأخذ من أسماء بنت أبي بكر مثلاً على المرأة في سن الشباب في الإسلام:

تتجلى تربية رسول الله ﷺ للشباب في حادث الهجرة، فقد أدب في أثناء الهجرة الرجالَ والشبابَ من الناس؛ من الرجال كان علي بن أبي طالب، ومن النساء كانت أسماء بنت أبي بكر، ويوم هجرة رسول الله ﷺ من مكة إلى المدينة تقول السيدة عائشة رضي الله عنها وكانت في أول شبابها أيضًا: (كان رسول الله ﷺ يأتي بيت أبي أحد طرفي النهار، إما في الصباح وإما في المساء، حتى كان اليوم الذي أذن الله تعالى فيه لرسوله بالهجرة، أتانا رسول الله ﷺ في وسط النهار، في ساعة كان لا يأتي فيها). فلما رآه أبو بكر قال: ما جاء رسول الله ﷺ في هذه الساعة إلا لأمر جلل، وجلس رسول الله ﷺ وليس في البيت سواهما، إلا أنا وأختي أسماء، وأخبره رسول الله ﷺ أن الله أذن له بالهجرة، فسأل أبو بكر أن يكون في صحبة رسول الله ﷺ، فوافق رسول الله ﷺ، فبكى أبو بكر فرحًا، وقالت عائشة: «فوالله ما ظننت قبل اليوم أن أحدا يبكي من الفرح، حتى رأيت أبي يبكي يومئذ»، أما علي بن أبي طالب فإن رسول الله ﷺ أخبره بخروجه، وأمره بأن يتخلف بعده في مكة، حتى يؤدي عن رسول الله ﷺ الودائع التي كانت عنده للناس، وينام على سريره ويتغطى ببردته الخضراء. وما كان بمكة أحد عنده شيء يخشى عليه، إلا ووضعه عند رسول الله ﷺ لما يعلم من صدقه وأمانته، وبذلك صار علي بن أبي طالب حينئذ فدائيًا لرسول الله ﷺ فربما ظنه شبان قريش رسول الله ﷺ وأصابوه بأذى، ولكنه لم يتردد في أن ينام على فراش رسول الله ﷺ ويتغطى ببردته، ولكن الله سلم.

ولما هاجر رسول الله ﷺ وصاحبه إلى الغار، كانت أسماء بنت أبي بكر تحمل الطعام إلى رسول الله ﷺ وصاحبه إذا خيم الظلام، وكانت تسير وحدها في ذلك الطريق الطويل الموحش.

وقالت أسماء: لما خرج رسول الله ﷺ ومعه أبي، أتانا نفر من قريش، وكان فيهم أبو جهل ابن هشام فوقف على الباب وقال: أين أبوك؟ فقلت: لا أدري أين أبي، فرفع أبو جهل يده فلطم خدي لطمة أطاحت بقرطي، وأدمت أذني، وانصرف.

وكان ارتفاع جبل ثور 760 مترًا فوق سطح البحر، وكان الطريق إلى غار ثور طريقًا وعرًا غير ممهد، فيستغرق الوصول إلى الغار نحو الساعتين، وفي نهايته مسلك صخري شديد الانزلاق، وكانت أسماء تقطعه كل يوم تحمل الطعام والشراب للنبي ﷺ وصاحبه في الغار.

■■ ومن الدروس المستفادة للشباب:

1ـ علي بن أبي طالب: عندما كان في أول شبابه يحمي رسول الله ﷺ ويذود عنه، وهو يعلم الخطر الذي يتهدده، ولكنه لم يتردد في إطاعة أمر رسول الله ﷺ ولو كلفه حياته، فكان الفدائي الأول في الإسلام.

2ـ عبد الله بن أبي بكر: كان يستطلع أخبار قريش في مكة، ويتعرف ردود أفعالهم ويبلغها لرسول الله ﷺ وصاحبه في جوف الليل، ويحرص كل الحرص هو وعلي بن أبي طالب على كتمان سر رسول الله ﷺ وصاحبه. وكان أغلب من وقف حول رسول الله ﷺ في جهاده في سبيل الله شبانًا، جندوا كل طاقاتهم لنصرته.

■■ من الدروس المستفادة للمرأة في سن الشباب:

المرأة المسلمة عليها واجب الجهاد في سبيل الله مثل ما على الرجال، قدر ما تستطيع، وكانت أسماء بنت أبي بكر الفدائية الأولى في الإسلام، وكانت تحمل الماء والزاد لرسول الله ﷺ وصاحبه في الغار كل يوم في رحلة شاقة ـ كما ذكرنا ـ ولم يتسرب إلى قلبها خوف من أبي جهل إذ لطمها على وجهها، ولم يتسرب إلى قلبها الخوف من الطريق الجبلي الموحش في ظلام الليل، ولم تشعر قط بالاستسلام في أي لحظة من اللحظات.

وعندما خرجا من الغار، جاءت لهما بزاد يكفيهما عدة أيام، لذلك شقت نطاقها نصفين تحمل في كل نصف زادا وماء، لذلك سميت (ذات النطاقين).

وللشباب أدوار كثيرة وبطولات شتى في الإسلام، ذكرنا منها مثلين أو ثلاثة فقط، لنستدل منها على دور الشباب في الإسلام.

وهناك صنف من الشباب يعيش على الكفر والضلال والإلحاد، هم بعض الشباب الضال في العالم الغربي الآن.



النوم من أهم الدوافع الفسيولوجية النفسية في الإنسان

1 ـ دافع النوم.

2 ـ الإيقاع الزمني البيولوجي والفسيولوجي للنوم.

3 ـ علاقة النوم بالضوء.

4 ـ علاقة الروح بالجسم أثناء النوم.

5 ـ النوم موت أصغر.

6 ـ التعرف على نفسية الإنسان من وضع جسمه أثناء النوم.

7 ـ أحلام اليقظة والحالة النفسية للإنسان.

8 ـ الاضطرابات النفسية أثناء النوم.

9 ـ التنويم المغناطيسي.

10 ـ تحضير الأرواح.



النوم من أهم الدوافع الفسيولوجية النفسية في الإنسان

1 دافـــــــع الـنــــــــــوم

روى ابن ماجه في سننه عن مالك بن أنس، عن سمي مولى أبي بكر بن عبد الرحمن، عن أبي صالح السمّان، عن أبي هريرة أن رسول الله ﷺ قال: «**السفر قطعة من العذاب، يمنع أحدكم نومه وطعامه وشرابه فإذا قضى أحدكم نهمته من وجهه، فليعجل إلى أهله**».

نهمته: النهمة هي الحاجة، والمقصود استحباب الرجوع إلى الأهل بعد قضاء شغله، ولا يتأخر لما ليس بمهم.

وروى نفس الحديث الشريف البخاري ومسلم كل بسنده.

ضرورة النوم:

روى البخاري عن عمران بن ميسرة، عن محمد بن فضيل، عن حصين بن عبد الله بن أبي قتادة عن أبيه قال: سرنا مع رسول الله ﷺ ليلة فقال بعض القوم: لو عرست بنا يا رسول الله. قال: «**أخاف أن تناموا عن الصلاة**» قال بلال: أنا أوقظكم، فاضطجعوا وأسند بلال ظهره إلى راحلته فغلبته عيناه فنام. واستيقظ النبي ﷺ وقد طلع حاجب الشمس، فقال: «**يا بلال أين ما قلت؟**». قال: ما ألقيت على نومة مثلها قط. قال ﷺ: «**إن الله قبض أرواحكم حين شاء، وردها عليكم حين شاء. يا بلال: قم فأذن بالناس بالصلاة**» فلما ارتفعت الشمس، وابيضت قام فصلى.

كان ذلك في رجوعه ﷺ من خيبر.

«**لو عرست بنا**»: أي لو أمرتنا بالنزول عن الإبل للراحة، وأصل التعريس، نزول المسافر فترة من الوقت للراحة.

«**إن الله قبض أرواحكم حين شاء وردها عليكم حين شاء**» هو كقوله تعالى: ﴿**اللَّهُ يَتَوَفَّى الْأَنْفُسَ حِينَ مَوْتِهَا وَالَّتِي لَمْ تَمُتْ فِي مَنَامِهَا**﴾ [الزمر: 42] فالله يقبض الروح عند النوم، ويردها عند اليقظة.

روى البخاري ومسلم وابن ماجه، عن عبد الله بن يوسف، عن مالك، عن سمي مولى أبي بكر، عن أبي صالح، عن أبي هريرة رضي الله عنه أن رسول الله ﷺ قال: «**السفر قطعة من العذاب، يمنع أحدكم نومه وطعامه وشرابه، فإذا قضى أحدكم نهمته فليعجل إلى أهله**».

أشار الحديث صراحة إلى أن ضرورة النوم تسبق ضرورة الطعام والشراب، وهذه حقيقة علمية صحيحة.

والرواية نفسها عن مسلم بسنده عن أبي مصعب الزُّهري، عن منصور بن أبي مزاحم عن قتيبة بن سعيد، عن مالك ، عن أبي هريرة.

روى البخاري ومسلم عن عبد الله بن يوسف، عن مالك بن هشام عن أبيه، عن عائشة أن رسول الله ﷺ قال: «**إذا نعس أحدكم وهو يصلي فليرقد حتى يذهب عنه النوم، فإن أحدكم إذا صلى وهو ناعس لا يدري لعله يستغفر فيسب نفسه**».. رواه مالك وابن ماجه..

وفي رواية أنس أن النبي ﷺ قال: «**إذا نعس أحدكم في الصلاة فلينم حتى يعلم ما يقرأ**».

تتعاقب حالتا النوم واليقظة في دورة مستمرة، وكأن بالجهاز العصبي المركزي ساعة بيولوجية، تؤثر على أعضاء الجسم جميعًا؛ لذلك ينام الإنسان في ساعة معينة، ويستيقظ من نومه في ساعة معينة دون أن يوقظه أحد.

ويتزامن كل من الزمن البيولوجي مع الزمن الجغرافي؛ لذلك يجد الإنسان النوم الطبيعي له ليلاً، واليقظة والنشاط للعمل يكون نهارًا، ويقول الله عز وجل: ﴿**إِنَّ فِي خَلْقِ السَّمَوَاتِ وَالأَرْضِ وَاخْتِلاَفِ اللَّيْلِ وَالنَّهَارِ لآيَاتٍ لأُولِي الأَلْبَابِ**﴾ [آل عمران: 190].

ونظير ذلك قوله تعالى: ﴿**اللَّهُ الَّذِي جَعَلَ لَكُمُ اللَّيْلَ لِتَسْكُنُوا فِيهِ وَالنَّهَارَ مُبْصِرًا إِنَّ اللَّهَ لَذُو فَضْلٍ عَلَى النَّاسِ وَلَكِنَّ أَكْثَرَ النَّاسِ لاَ يَشْكُرُونَ**﴾ [غافر: 61].

والنهار مبصرًا أي مضيئًا، وهذه وسيلة إلى الحصول على متطلبات الإنسان، ويقول تعالى أيضًا: ﴿**هُوَ الَّذِي جَعَلَ لَكُمُ اللَّيْلَ لِتَسْكُنُوا فِيهِ وَالنَّهَارَ مُبْصِرًا إِنَّ فِي ذَلِكَ لآيَاتٍ لِقَوْمٍ يَسْمَعُونَ**﴾ [يونس: 67].

ومن معاني هذه الآيات الكريمة أن الله تعالى جعل الليل ليزيل التعب والإرهاق بالنوم والسكون فيه، وجعل النهار مبصرًا؛ أي مضيئًا لتهتدوا به في حوائجكم بالإبصار، والمبصر هو الإنسان الذي يبصر، والنهار يبصر الإنسان فيه، وإنما جعله مبصرًا، على طريق نقل الاسم من السبب إلى المسبب، وهذا من الأساليب البلاغية في اللغة.

وقوله تعالى: ﴿**هُوَ الَّذِي جَعَلَ لَكُمُ اللَّيْلَ لِتَسْكُنُوا فِيهِ**﴾ يدل على أن الله تعالى ما خلقه إلا لأجل هذا الهدف، ويختلف الناس في سرعة دخولهم في النوم، وسرعة خروجهم إلى اليقظة، حتى إن بعض الباحثين في مسألة النوم اكتشفوا أن الذين ينامون ساعات قليلة يتمتعون بالنوم العميق أكثر من بعض الذين ينامون ساعات طويلة، والعبرة في سرعة الدخول في النوم وسرعة الخروج منه، فإذا كانت سرعة الدخول في النوم تستغرق وقتًا طويلاً، فإن فترة النوم العميق تقل، والعكس صحيح.

ولا يستطيع الإنسان مقاومة الرغبة في النوم إذا حان وقت النوم. وأجريت العديد من التجارب على العديد من الشبان الأصحاء لمعرفة مدى قدرتهم على مقاومة النوم، وكانت نتائج هذه التجارب تدل على أن الإنسان صحيح الجسم لا يستطيع مغالبة النوم أيامًا قلائل، وإذا حرم من النوم اضطرارًا، فإنه يقع في نوم عميق، ولو في أي مكان، ولو كان في قارعة الطريق، ولو كان تحت أشعة الشمس الحارقة، ولو كان سائقًا لسيارة أو شاحنة، تسير بسرعة!! والنتيجة المحتمة حوادث السيارات التي تحدث على الطرقات.

وأظهرت دراسات أجريت في جامعة فلوريدا أن الشباب أقدر على احتمال الحرمان من النوم من الكبار، كما أظهرت تجارب أخرى أن المحرومين من النوم ـ من الرجال والنساء ـ يأكلون بشراهة كبيرة.

وأظهرت التجارب أن الإنسان إذا حرم من النوم ثلاثة أيام متوالية فإنه يصاب بإرهاق شديد، وفقدان القدرة على الاتزان البدني، وفقدان القدرة على التفكير، ولا يفهم معنى كلام المتحدثين إليه.

وإذا حرم الإنسان من النوم أربعة أيام متوالية فإنه يفقد الإحساس بالمكان الذي هو فيه وبالمجتمع من حوله، وتضطرب فيه الأحاسيس المختلفة، وتحدث له هلاوس سمعية وهلاوس بصرية، وهلاوس في الحواس الأخرى، وإذا حرم من النوم خمسة أيام متوالية فإنه يفقد وظيفة الجهاز الحركي، والنطق بالكلمات، ويفقد الإحساس بهويته، وسرعان ما تحدث له حالة تشبه حالة الفصام، ويشك في كل من حوله أنهم يريدون قتله أو إيذاءه، وإذا حرم من النوم أكثر من ذلك دخل في غيبوبة.

من هذه التجارب تأكد أن الإنسان يحتاج إلى النوم حاجة قصوى، ولا تستمر حياته بدون النوم، وقد كان من الوسائل المتبعة في سجون العصور الوسطى حرمان بعض السجناء من النوم أيامًا متعاقبة، فكانوا يربطون أرجلهم بسلاسل حديدية، يحركونها بعنف بين دقيقة وأخرى، مما يسبب إزعاجًا مستمرًّا للسجين، إلى أن ينهار السجين تمامًا، بدنيًّا ونفسيًّا، ويخضع لما يأمرونه به؛ فالحرمان من النوم أشد أنواع العذاب للإنسان.

ويتحمل الإنسان الحرمان من الطعام والشراب أيامًا، ولكنه لا يتحمل الحرمان من النوم، ولقد أشار الحديث النبوي الشريف إلى هذه الحقيقة العلمية؛ فقد روى الإمامان البخاري ومسلم، عن أبي هريرة أن رسول الله ﷺ قال: «**السفر قطعة من العذاب، يمنع الإنسان نومه وطعامه وشرابه**».

وفي الحديث النبوي الشريف إعجاز علمي واضح في تقديم العذاب في الحرمان من النوم، على العذاب في الحرمان من الطعام والشراب.

إن حاجة الإنسان إلى النوم ملحة جدًّا وضرورية للغاية، ولو استطاع أن يقاوم الرغبة في النوم فإن مقاومته لن تطول أيامًا قلائل، ويروح في النوم في أي مكان، ولو افترضنا أن إنسانًا كان يسير على أرض مغطاة بالجليد، وقاوم الرغبة في النوم أيامًا، فسوف يأتي عليه وقت قريب جدًّا، يسقط فيه ويروح في سبات عميق. إلى هذا الحد الكبير تبلغ حاجة الإنسان إلى النوم، من هذا ندرك أن النوم من نعم الله على عباده، ورحمته بهم، يقول الله تعالى: ﴿**وَمِنْ رَحْمَتِهِ جَعَلَ لَكُمُ اللَّيْلَ وَالنَّهَارَ لِتَسْكُنُوا فِيهِ وَلِتَبْتَغُوا مِنْ فَضْلِهِ وَلَعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ**﴾ [القصص: 73].

نلاحظ أن الله تعالى أسند السكن للإنسان في الليل والنهار في سورة القصص، وأسند النوم إليه في الليل والنهار أيضًا في سورة الروم؛ أي إن الإنسان يجد النوم والسكينة في الليل أو النهار، وهذه إشارة إلى أن رحمة الله تعالى تتسع لكل الناس في مختلف أعمالهم وأحوالهم، فبعض الناس في عمل أثناء الليل وينامون أثناء النهار، كرجال الحراسة ليلاً ورجال المستشفيات والأطباء والممرضات في العمل الليلي، ومثل هؤلاء كثير. ومعظم الناس يعمل ليلاً وينام نهارًا أو يعمل نهارًا وينام ليلاً، فذلك قول الله عز وجل: ﴿**وَمِنْ آيَاتِهِ مَنَامُكُمْ بِاللَّيْلِ وَالنَّهَارِ**﴾ [الروم: 23]، وقوله تعالى: ﴿**وَمِنْ رَحْمَتِهِ جَعَلَ لَكُمُ اللَّيْلَ وَالنَّهَارَ لِتَسْكُنُوا فِيهِ**﴾ [القصص: 73].

وسواء كان النوم في ليل أو نهار فهو نعمة ورحمة من الله تعالى لعباده.

ويقول الله عز وجل: ﴿وَمِنْ آيَاتِهِ مَنَامُكُمْ بِاللَّيْلِ وَالنَّهَارِ وَابْتِغَاؤُكُمْ مِنْ فَضْلِهِ إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِقَوْمٍ يَسْمَعُونَ﴾ [الروم: 23].

قوله تعالى: ﴿وَابْتِغَاؤُكُمْ مِنْ فَضْلِهِ﴾ معطوف على الليل والنهار، إشارة إلى أن بعض الناس يبتغون فضل الله من الرزق نهارًا، وبعض الناس يبتغون فضل الله من الرزق ليلاً، وعقبت الآية بالقول: ﴿إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِقَوْمٍ يَسْمَعُونَ﴾.

قيل في بعض التفسير إنه سماع تفهم وتدبر، وقيل في آخر أي يسمعون الحق فيتبعونه، ويسمعون الوعظ فيخافونه، وفي آخر: المعنى إن في ذلك لآية لقوم يسمعون القرآن فيصدقونه، وهذا تفسير لبعض المعاني في الآية الكريمة، إلا أن المعنى في الآية الكريمة يتسع لأكثر من هذا، ونحن الآن نعلم أن كل حواس الجسم تنام أثناء الليل إلا حاسة السمع، فإنها تقل ولكنها لا تنام تمامًا، فالأذن لا تقفل ولا تغمض، فالأذنان مفتوحتان أثناء اليقظة وأثناء النوم على السواء، فالإنسان يسمع ليلاً ونهارًا، نائمًا كان أو يقظان، إلا أن السمع في اليقظة أكثر منه في النوم، فحاسة السمع هي الحاسة الوحيدة في الجسم التي تعمل في الجسم أثناء نومه، فهي الحارس الوحيد أثناء النوم، فإذا اقترب من النائم عدو له وهو نائم، فلا يدرك اقترابه منه إلا بواسطة السمع، ولما كان الحديث في الآية الكريمة عن النوم في قوله تعالى: ﴿وَمِنْ آيَاتِهِ مَنَامُكُمْ بِاللَّيْلِ وَالنَّهَارِ وَابْتِغَاؤُكُمْ مِنْ فَضْلِهِ﴾ فكان أنسب تعقيب للآية الكريمة بيان آية الله تعالى في النوم، لمن خلق الله تعالى فيه حاسة السمع التي تعمل أثناء النوم فقال: ﴿إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِقَوْمٍ يَسْمَعُونَ﴾.

وذكر الله عز وجل ذلك أيضًا في سورتي يونس والقصص، يقول الله عز وجل: ﴿هُوَ الَّذِي جَعَلَ لَكُمُ اللَّيْلَ لِتَسْكُنُوا فِيهِ وَالنَّهَارَ مُبْصِرًا إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِقَوْمٍ يَسْمَعُونَ﴾ [يونس: 67].

ويقول الله تعالى: ﴿قُلْ أَرَأَيْتُمْ إِنْ جَعَلَ اللَّهُ عَلَيْكُمُ اللَّيْلَ سَرْمَدًا إِلَى يَوْمِ الْقِيَامَةِ مَنْ إِلَهٌ غَيْرُ اللَّهِ يَأْتِيكُمْ بِضِيَاءٍ أَفَلَا تَسْمَعُونَ﴾ [القصص: 71].

إلا أن الإنسان أثناء النهار تكون حاسة البصر حارسه وخط دفاعه أكثر من أي حاسة أخرى؛ لذلك عند ذكر النهار عقب في الآية الكريمة بذكر البصر في قوله تعالى: ﴿قُلْ أَرَأَيْتُمْ إِنْ جَعَلَ اللَّهُ عَلَيْكُمُ النَّهَارَ سَرْمَدًا إِلَى يَوْمِ الْقِيَامَةِ مَنْ إِلَهٌ غَيْرُ اللَّهِ يَأْتِيكُمْ بِلَيْلٍ تَسْكُنُونَ فِيهِ أَفَلَا تُبْصِرُونَ﴾ [القصص: 72].

النوم علاج للقلق النفسي والتوتر العصبي

يقول بعض الباحثين إن النوم يساعد على الشفاء من كثير من الأمراض، ويقلل أيضًا من مضاعفات المرض، فمعظم المرضى ـ بأي مرض ينصحهم الأطباء بالراحة التامة وملازمة الفراش، كما أن النوم علاج للقلق والانفعال النفسي والتوتر العصبي، فإذا أصيب أي إنسان بالانفعال والتوتر العصبي، وتوجه إلى الفراش وراح في فترة من النعاس، فإنه إذا استيقظ يكون أكثر ارتياحًا، وأهدأ بالاً منه قبل نومه.

ومن ذلك ندرك المغزى العلمي في النعاس الذي أغشاه الله على جنود المسلمين في موقعة بدر، وموقعة أحد.

يحدث النوم على درجات متعددة ومراحل مختلفة؛ أول مرحلة من مراحل النوم هي (النعاس)، أما (السِّنة) فهي حالة مخالطة النوم للعين، وفيها يثقل الرأس.

والنعاس مقاربة النوم، والنعاس لا يغشى الإنسان إلا في حالتين:

1ـ بعد التعب والإرهاق.

2ـ إذا كان الإنسان آمنًا ومطمئنًّا، أما الخائف فلا ينام.

وذكر النعاس في القرآن الكريم في موضعين:

الأول: إنزال النعاس على المؤمنين يوم بدر.

الثاني: إنزال النعاس على المؤمنين يوم أحد.

عن يوم معركة بدر يقول الله تعالى: ﴿إِذْ يُغَشِّيكُمُ النُّعَاسَ أَمَنَةً مِنْهُ وَيُنَزِّلُ عَلَيْكُمْ مِنَ السَّمَاءِ مَاءً لِيُطَهِّرَكُمْ بِهِ وَيُذْهِبَ عَنْكُمْ رِجْزَ الشَّيْطَانِ وَلِيَرْبِطَ عَلَى قُلُوبِكُمْ وَيُثَبِّتَ بِهِ الْأَقْدَامَ﴾ [الأنفال: 11].

الخائف لا ينام، فإذا نام الخائفون حصل لهم الأمن، فلولا حصول النعاس للمقاتلين المؤمنين يوم بدر، وحصول استراحة أبدانهم، ما تمكنوا في اليوم التالي من القتال، وتم لهم النصر، وعن الإمام علي رضي الله عنه قال: ما كان فينا فارس يوم بدر غير المقداد، فكنا وما فينا إلا نائم، إلا رسول الله ﷺ يصلي تحت شجرة ويبكي حتى أصبح.

والأمنة هي الأمن.

وعن يوم أحد يقول الله عز وجل: ﴿ثُمَّ أَنْزَلَ عَلَيْكُمْ مِنْ بَعْدِ الْغَمِّ أَمَنَةً نُعَاسًا يَغْشَى طَائِفَةً مِنْكُمْ وَطَائِفَةٌ قَدْ أَهَمَّتْهُمْ أَنْفُسُهُمْ يَظُنُّونَ بِاللَّهِ غَيْرَ الْحَقِّ ظَنَّ الْجَاهِلِيَّةِ يَقُولُونَ هَلْ لَنَا مِنَ الْأَمْرِ مِنْ شَيْءٍ قُلْ إِنَّ الْأَمْرَ كُلَّهُ لِلَّهِ يُخْفُونَ فِي أَنْفُسِهِمْ مَا لَا يُبْدُونَ لَكَ يَقُولُونَ لَوْ كَانَ لَنَا مِنَ الْأَمْرِ شَيْءٌ مَا قُتِلْنَا هَا هُنَا قُلْ لَوْ كُنْتُمْ فِي بُيُوتِكُمْ لَبَرَزَ الَّذِينَ كُتِبَ عَلَيْهِمُ الْقَتْلُ إِلَى مَضَاجِعِهِمْ وَلِيَبْتَلِيَ اللَّهُ مَا فِي صُدُورِكُمْ وَلِيُمَحِّصَ مَا فِي قُلُوبِكُمْ وَاللَّهُ عَلِيمٌ بِذَاتِ الصُّدُورِ﴾ [آل عمران: 154].

وعد الله المؤمنين بالنصر على الكافرين، والنصر لابد أن يكون مسبوقًا بإزالة الخوف عن المؤمنين، ولما عصى بعض المؤمنين أمر رسول الله ﷺ واهتموا بجمع الغنائم سلّط الخوف عليهم، ثم ذكر أنه أزال ذلك الخوف عن المؤمنين الصادقين بحيث غلب عليهم النعاس، وقال طلحة: غشينا النعاس ونحن في مصافنا، وعن الزبير قال: كنت مع رسول الله ﷺ حين اشتد الخوف، فأرسل الله علينا النعاس، وإني لأسمع قول معتب بن قشير ـ والنعاس يغشاني ـ يقول: لو كان لنا من الأمر شيء ما قُتلنا ها هنا. وعن ابن مسعود قال: النعاس في القتال أمنة (أي أمن)، والنعاس في الصلاة من الشيطان؛ وذلك لأنه في القتال لا يكون إلا في غاية الوثوق بالله، ولا يكون في الصلاة إلا في غاية البعد عن الله. وقال الحسن: الأمنة الأصل؛ لأنها إذا حصلت حصل النعاس لأنها سببه. ﴿وَطَائِفَةٌ قَدْ أَهَمَّتْهُمْ أَنْفُسُهُمْ﴾ هم المنافقون: عبد الله بن أُبي، ومعتب بن قُشير وأصحابهما، وكان همهم خلاص أنفسهم. ويقول العرب لمن خاف: (أهمته نفسه). والنعاس ولو لساعة أو بعض الساعة يزيل الإرهاق عن الجسم، ويجدد النشاط، بحيث يقوى الإنسان على مواصلة الجهد.

فأول مرحلة من مراحل النوم تسمى النعاس، أما السِّنة فهي حالة يخالط فيها النوم العين، ويثقل الرأس؛ فذلك قول الله عز وجل: ﴿اللَّهُ لاَ إِلَهَ إِلاَّ هُوَ الْحَيُّ الْقَيُّومُ لاَ تَأْخُذُهُ سِنَةٌ وَلاَ نَوْمٌ﴾ [البقرة: 255]، والنعاس لا يخرج الإنسان عن الإحساس بما حوله تمامًا، وذكر ذلك في تفسير الآية 154 من سورة آل عمران.

وقال الزبير رضي الله عنه: «فأرسل الله علينا النعاس، وإني لأسمع قول معتب بن قشير ـ والنعاس يغشاني ـ يقول: لو كان لنا من الأمر شيء ما قتلنا ها هنا». فأثناء النعاس لا يفقد الإنسان الإحساس بمن حوله تمامًا.

وأخرج الإمامان البخاري ومسلم عن السيدة عائشة رضي الله عنها أن رسول الله ﷺ قال: «**إذا نعس أحدكم وهو يصلي فليرقد حتى يذهب عنه النوم، فإن أحدكم إذا صلى وهو ناعس لا يدري لعله يذهب يستغفر فيسب نفسه**»؛ أي يدعو على نفسه دون أن يدري.

والنعاس أول مقاربة النوم، والسنة أول الدخول في النوم.

2 الإيقاع الزمني البيولوجي والفسيولوجي للنوم

يمر الإنسان بحالتي النوم واليقظة كل يوم، ولا بد أن وراء ذلك سببًا. ويحث العلماء في هذا الموضوع طويلاً، حتى اهتدوا أخيرًا إلى أن في الدماغ مركزًا خاصًا يتحكم في حالتي النوم واليقظة، فيجعل الإنسان يستيقظ في ساعة محددة في الصباح، وينام ليلاً في ساعة معينة، وتوصلوا إلى أن هذا المركز يعمل عمل الساعة البيولوجية للنوم واليقظة، وأن الإنسان إذا اتبع هذه الساعة البيولوجية، فإنه يتمتع بنوم عميق ومريح أثناء الليل، وبنشاط بدني وذهني أثناء النهار، ويحافظ على صحته البدنية والنفسية أيضًا. وينصح الأطباء بتجنب السهر ليلاً وحرمان أجسادهم من النوم؛ لأنهم لو فعلوا ذلك ما تمتعوا بعد ذلك بنوم مريح، وما استطاعوا أن يستيقظوا صباحًا مبكرين.

وقد أعطتنا السنة النبوية في ذلك علمًا، فقد أخرج الإمام ابن ماجه، عن سيار بن سلامة، عن أبي برزة الأسلمي قال: «كان رسول الله ﷺ يحب أن يؤخر صلاة العشاء، وكان يكره النوم قبلها والحديث بعدها». والحديث كناية عن كراهية السهر والسمر ليلاً.

وفي رواية عبد الرحمن بن القاسم عن أبيه، عن السيدة عائشة رضي الله عنها قالت: ما نام رسول الله ﷺ قبل العشاء ولا سمر بعدها..و(السمر) قضاء جانب من الليل في تجاذب أطراف الحديث مع الغير، وأصل (السمر) نور القمر، سمي به حديث الليل؛ لأنهم كانوا يحبون أن يتحدثوا في نور القمر.

وعن عبد الله بن مسعود رضي الله عنه قال: «نهانا رسول الله ﷺ عن السمر بعد المساء»، لذلك كان الصحابة رضوان الله عليهم لا يسهرون الليل يتحدثون ويتسامرون، بل كانوا ينامون بعد العشاء بوقت قصير، وكانوا يقومون لصلاة الفجر، وينامون بعدها قليلاً، ويقومون من نومهم عند طلوع ضوء النهار، وهم في قمة الحيوية والنشاط، ذلك لأنهم أعطوا أجسادهم قسطًا وفيرًا من الاسترخاء والنوم.

روى البخاري عن محمد بن سلام، عن عبد الوهاب الثقفي، عن خالد الحذّاء، عن أبي المنهال، عن أبي بَرْزة قال: «إن رسول الله ﷺ كان يكره النوم قبل العِشاء والحديث بعدها».

قال الترمذي: رخّص بعض العلماء النوم قبل العشاء في رمضان خاصة.

روى مسلم عن يحيى بن حبيب الحارثي، عن خالد بن الحارث، عن شعبة، عن سيّار بن سلامة عن أبيه، عن أبي بَرزة عن أبيه أن النبي ﷺ كان لا يُبالي بعض تأخيرها (يعني العِشاء) إلى نصف الليل. ولا يحب النوم قبلها ولا الحديث بعدها.

أين توجد الساعة البيولوجية بالمخ؟ وكيف تعمل؟

اكتشف العلماء منطقة في قاع المخ تسمى (تحت المهاد البصري) Hypothalamus وقيل إن الغدة الصنوبرية Pineal body التي تفرز الميلاتونين هي التي تسيطر على الساعة البيولوجية للنوم واليقظة.

ويعتقد علماء آخرون أن تتابع الليل والنهار والظلام والضوء على سطح الأرض هو المؤثر على تلك الساعة البيولوجية؛ لذلك نجد أن وقت اليقظة والنوم في الإنسان والدواب والنبات يتزامن مع الزمن

الجغرافي (الذي فيه الليل والنهار)، وأنه لا يمكن للساعة البيولوجية أن تعمل بدون تأثير الضوء والظلام، لذلك فإن ضبط الساعة البيولوجية محتاج لتتابع الليل والنهار.

وهذه الساعة البيولوجية موجودة، ليست في مخ الإنسان فحسب، بل وفي الحشرات والحيوانات أيضًا، فنجد أنواعًا من البعوض تنشط ليلاً وتنام نهارًا وكذلك الصراصير والجرذان، بينما ينشط الذباب نهارًا وينام ليلاً.

اختلال الساعة البيولوجية في الإنسان:

يحدث ذلك في السفر بالطائرات النفاثة السريعة وهو ما يسمى Jet Lag.

كان الناس في العصور السابقة يعتقدون أن الزمن على الأرض واحد، بمعنى أن الليل إذا أقبل على بلد فإنه يكون قد أقبل على العالم كله، وإذا طلع النهار طلع على العالم بأسره. ومنذ نحو قرنين من الزمان أدرك العلماء أن الأرض تدور حول نفسها أمام الشمس، وأن بعض مناطق الأرض تكون في ليل وبعضها الآخر يكون في نهار، وأن الزمن الجغرافي يختلف من مكان إلى مكان على الأرض، فإذا تحدث إنسان تليفونيًّا في القاهرة مثلاً إلى صديق له في إنجلترا، وفي الوقت نفسه تحدث مع صديق له في الهند لعلم أن الزمن في الخليج العربي بعد الزمن بالقاهرة بنحو ساعة ونصف الساعة، وأن الزمن بإنجلترا قبل الزمن بالقاهرة بنحو ساعتين. إذن «الآن» و«بعد» و«قبل» تحدث للزمن الجغرافي في الوقت نفسه ولكل منها مكان. فالمكان يحمل زمنه الخاص به الذي يختلف عن الزمن في مكان آخر على الأرض.

من هنا نفهم أن الناس على سطح الأرض في أي لحظة من اللحظات بعضهم في ليل ونوم عميق، وبعضهم في وقت الضحى وبعضهم في وقت الظهيرة يعملون، وبعضهم في وقت الغروب وقد انصرفوا من أعمالهم عائدين إلى بيوتهم. وجاءت هذه الحقيقة إشارة في سياق الحديث عن وقوع عذاب الله تعالى بالأرض، ونعلم أن أمر الله تعالى ينزل بغتة، وفي لمح البصر أو أقل، فإذا نزل بالأرض فإنه ينزل في وقت واحد، فإذا بعضهم في نوم وبعضهم في يقظة، كما قال تعالى: ﴿أَفَأَمِنَ أَهْلُ الْقُرَى أَنْ يَأْتِيَهُمْ بَأْسُنَا بَيَاتًا وَهُمْ نَائِمُونَ (٩٧) أَوَأَمِنَ أَهْلُ الْقُرَى أَنْ يَأْتِيَهُمْ بَأْسُنَا ضُحًى وَهُمْ يَلْعَبُونَ﴾ [الأعراف: 97، 98].

3 علاقة النوم بالضوء

في معظم الأحوال يكون وقت النوم ليلاً، حين يختفي الضوء ويعم الظلام؛ لأن الظلام ينشط إفراز هرمون النمو، كما ينشط إفراز هرمون الميلاتونين وهو الهرمون المسئول عن النوم، ولا بد من الاستيقاظ قبل طلوع الشمس؛ حتى ينتظم إفراز الميلاتونين. وينصح الأطباء والعلماء بإطفاء المصابيح في غرفة النوم، أو باستعمال ضوء خافت جدًا، حتى تهدأ الأعصاب وتسترخي العضلات وينام الإنسان نومًا عميقًا.

ولم يكن السر العلمي في إطفاء المصابيح في غرف النوم معروفًا، وكذلك الفائدة العلمية في أن الضوء يمنع إفراز الميلاتونين، وأن الظلام يزيده، وما عرف ذلك إلا حديثًا، إلا أن الحديث النبوي الشريف أشار إلى هذه الحقيقة من قبل أن يعلم الناس عن مغزاها شيئًا، فقد أخرج الإمام مسلم، وأصحاب السنن، والإمام البخاري، عن عطاء عن جابر بن عبد الله، أن رسول الله ﷺ في حديث له قال: «**إذا كان جنح الليل، أو أمسيتم، فكفوا صبيانكم، فإن الشياطين تنتشر حينئذ، وأغلقوا الأبواب، واذكروا اسم الله، فإن الشيطان لا يفتح بابًا مغلقًا، وخمروا آنيتكم، وأطفئوا مصابيحكم**».

وأخرج مسلم عن أبي أسامة عن بريد، عن أبي بردة، عن أبي موسى، أن رسول الله ﷺ قال: «**إن هذه النار إنما هي عدو لكم، فإذا نمتم فأطفئوها عنكم**» فكان ابن عمر يتتبع النار في بيته فيطفئها قبل أن ينام.

وأخرج البخاري عن عطاء، عن جابر، في رواية أخرى أن رسول الله ﷺ قال: «**أطفئوا المصابيح إذا رقدتم، وغلقوا الأبواب وخمروا الطعام والشراب**».

«**خمروا**»: أي غطوا.

وفي الحديث الشريف أوجه كثيرة من العلم منها:

1ـ أن المصابيح في غرف النوم تستنفد غاز الأكسجين من هواء الغرفة، وهذا يضر النائمين في الغرفة ضررًا كبيرًا، فهم يتنفسون هواء فقيرًا من غاز الأكسجين، غنيًا بغاز ثاني أكسيد الكربون، وإذا أوقدوا فحمًا في الليالي الباردة، وأغلقوا باب الغرفة، تعرضوا للإصابة بالتسمم بغاز الفحم؛ وهو غاز سام، كما قال رسول الله ﷺ: «**إن هذه النار إنما هي عدو لكم، فإذا نمتم فأطفئوها عنكم**» كما لا توجد فائدة واحدة من ترك المصابيح مشتعلة في البيت وغرف النوم ليلاً.

2ـ أن المصابيح قد تسبب حرائق بالمنزل، وكم من الحرائق كانت بسبب ترك المصابيح مشتعلة في البيوت أثناء النوم، أما المصابيح في المدن في عصرنا الحالي فهي مصابيح كهربائية لا تسبب اشتعال حرائق.

3ـ الضوء أثناء النوم يعطل إفراز الميلاتونين، وبالتالي يسبب اضطرابات في النوم، وعدم إعطاء الجسم حقه من النوم المريح، كما يسبب قلة إفراز هرمون النمو، فيضر بالأطفال والشباب.

4ـ إذا لم ينم الجسم نومًا مريحًا فإنه لا يتخلص من السموم الذاتية التي تجمعت في الجسم أثناء اليقظة؛ لذلك يقوم من النوم في الصباح وهو في كسل وخمول.

5ـ الله تعالى جعل الليل وقتًا للنوم، حيث قال تعالى: ﴿وَهُوَ الَّذِي جَعَلَ لَكُمُ اللَّيْلَ لِبَاسًا وَالنَّوْمَ سُبَاتًا﴾ [الفرقان: 47].

وقوله تعالى: ﴿فَالِقُ الإِصْبَاحِ وَجَعَلَ اللَّيْلَ سَكَنًا﴾ [الأنعام: 96].

وقوله تعالى: ﴿هُوَ الَّذِي جَعَلَ لَكُمُ اللَّيْلَ لِتَسْكُنُوا فِيهِ﴾ [يونس: 67].

فالليل وقت السكون والراحة والسبات، والضوء في غرفة النوم يتعارض مع ذلك.

4 علاقة الروح بالجسم أثناء النوم(*)

هذه حقيقة غيبية وليس من مصدر للعلم عنها إلا القرآن والحديث النبوي، ولقد علمنا من الحديث النبوي حقائق علمية مثيرة عن الروح، منها أن الروح سر الوعي والإدراك، إذا بعدت عن الجسم، بعد عنه الوعي والحس والإدراك؛ لذلك ينام، وإذا عادت الروح إلى الجسم استيقظ وعاد إليه الوعي والإدراك والحس.

ودليل ذلك ما جاء في السنة النبوية المشرفة أن النبي ﷺ كان إذا قام من نومه يقول: «**الحمد لله الذي أحيانا بعدما أماتنا وإليه النشور، الحمد لله الذي رد إليَّ روحي وعافاني في جسدي وأذن لي بذكره**».

قال ﷺ: «**الحمد لله الذي رد إليَّ روحي**». تدل على أن الروح تخرج من الجسم فينام. وعندما تعود إليه يستيقظ، وهذا يدل على أن الروح هي سر الوعي والإدراك، كما أنها سر بشرية الإنسان وسر خلوده في العالم الآخر.

أثناء النوم تغادر الروح الجسم، ولكنها تظل متعلقة به تعلقًا لا ندري كنهه. وتذهب الروح إلى عالم الأرواح، وتقابل أرواحًا أخرى أثناء النوم، ولعل في هذا يكمن سر الرؤى والأحلام.

مع تعاقب الليل والنهار، تتعاقب دورات بيولوجية في جسم الإنسان، تزيد من نشاطه أثناء النهار، وتقلل من نشاطه أثناء الليل، وتحكم دورة النوم واليقظة مراكز عصبية في قاع المخ في منطقة تسمى «منطقة تحت المهاد البصري» ويقع مركز النوم في مقدمة تلك المنطقة، ومركز اليقظة في مؤخرتها، ويتناوب المركزان النشاط والخمول بحيث يتزامن النوم واليقظة مع تعاقب الليل والنهار. من هذا ندرك أن في تلك المنطقة من المخ توجد ساعة بيولوجية في غاية الدقة تنظم عمليتي النوم واليقظة. لذلك نجد أن كل إنسان يغالبه النوم في وقت معين من الليل، ويستيقظ في الصباح في وقت معين دون أن يوقظه أحد، فهذه الساعة البيولوجية التي تتكون من مركزي النوم واليقظة تؤثر على نشاط الغدد الصماء الأخرى في الجسم. ومخ الإنسان لا يتوقف عن العمل أثناء النوم، فهو يعمل ليل نهار، ويعمل في اليقظة؛ ويعمل في النوم، إلا أن عمل المخ ونشاطه أثناء اليقظة يختلف عن عمله ونشاطه أثناء النوم.

والنوم آية من آيات الله تعالى في خلقه، نقرأ عن ذلك في قول الله عز وجل: ﴿وَمِنْ آيَاتِهِ مَنَامُكُمْ بِاللَّيْلِ وَالنَّهَارِ وَابْتِغَاؤُكُمْ مِنْ فَضْلِهِ إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِقَوْمٍ يَسْمَعُونَ﴾ [الروم: 23].

ولا تتغير العمليات الحيوية ونشاط أجهزة الجسم أثناء النوم فحسب، بل تتغير العلاقة بين الجسم والروح أيضًا، وكيف يكون ذلك؟

إننا إذا رأينا إنسانًا نائمًا، فإننا نرى إنسانًا لا عقل فيه ولا نفس ولا روح، وليس فيه إلا سر الحياة، لقد غادرته الروح فنام، وإذا رُدت إليه الروح استيقظ، كما أخبرنا الحديث النبوي الشريف.

(*) انظر كتاب «الروح والنفس والعقل والقرين» للمؤلف.

ولعل أكثر الناس غفلة هم الذين لا يؤمنون بالبعث بعد الموت؛ لأن كل إنسان، بل كل كائن حي، ينتقل من عالم اليقظة، إلى عالم آخر كل يوم، إن الإنسان يعيش كل يوم في عالمين مختلفين كل الاختلاف؛ عالم اليقظة، وعالم النوم، الذي يصير فيه بدون روح وبدون عقل وبدون نفس أيضًا، لا يرى ولا يسمع ولا يحس مما حوله شيئًا، ولا يشعر بمرور الزمن حوله، إنه كالميت، ولا يختلف عن إنسان مُتَوفى إلا أن قلبه ينبض، وصدره يتنفس!

إن النوم بهذا المعنى موت أصغر، ويقضي الإنسان ثلث عمره في موت أصغر، ويحيا في عالم آخر غير عالم الدنيا!

5 النـــــوم مـــوت أصـــغـــر

كل مخلوق حي يجري في زمنين: زمن جغرافي وزمن بيولوجي.

ولا يستطيع الإنسان أن ينفصل عن الزمنين معًا إلا بعد الوفاة، هناك يترك الدنيا التي يجري فيها الزمن، وينتقل إلى الحياة الأخرى التي لا زمن فيها.

والإنسان أثناء حياته الدنيا يمر بمرحلتين كل يوم: مرة أو مرتين، إنهما مرحلة اليقظة، ومرحلة النوم، وهو في حالة اليقظة يكون متصلاً بالدنيا، وفي حالة النوم يكون متصلاً بعالم آخر، وهو حي في الحالتين، إلا أنه في اليقظة يكون جسده متصلاً بذاته الإنسانية كاملة، وهي العقل والنفس والروح، أما أثناء النوم فالاتصال بالعقل ينقطع، والروح تخرج من الجسد ولكنها تظل متعلقة به تعلقًا لا ندري كنهه؛ فالنائم كائن حي بسر الحياة فيه، يجري فيه الزمن البيولوجي، ولكن لا عقل فيه ولا نَفَس ولا روح، ينقطع اتصاله بالعقل، ويضعف اتصاله بالروح، فالروح تخرج من الجسم وتنطلق إلى عالم آخر، تتصل فيه مع الأرواح الأخرى في عالم آخر، وهذا سبب من أسباب الأحلام والرؤى ويكون النائم حيًّا بسر الحياة فيه.

وخروج الروح من الجسم موت؛ لذلك فالإنسان في حالة النوم يكون في حالة موت أصغر؛ لأن روحه خرجت منه، إلا أنها ما زالت على اتصال به، وهي كما قال بعض أئمة الصوفية: الروح له تعلق خاص بالجسم، لا هو داخل فيه، ولا هو خارج منه، وهو بذلك يصف حالة تعلق الروح بالجسم أثناء النوم.

والدليل على أن الروح تغادر الجسم أثناء النوم، وتعود إليه أثناء اليقظة، الحديث النبوي الشريف الذي أخرجه البخاري عن حذيفة أن رسول الله ﷺ كان إذا استيقظ من نومه يقول: «**الحمد لله الذي أحيانا بعدما أماتنا وإليه النشور، الحمد لله الذي رد إليَّ روحي، وعافاني في جسدي، وأذن لي بذكره**». وما دامت الروح ترد إلى جسم الإنسان حالة يقظته، فإن ذلك يدل على أنها تغادره أثناء نومه. وقوله ﷺ: «**الحمد لله الذي أحيانا بعدما أماتنا**» يشير إلى أن النوم موت، ولكنه موت أصغر؛ لأن الإنسان في نومه حي بوجود سر الحياة فيه، وأثناء النوم تنام حواس الإنسان (أي يقل نشاطها)؛ العين تنام والسمع ينام، وكذلك باقي الحواس، وذكر ذلك في الحديث النبوي الشريف. فقد أخرج البخاري عن أنس رضي الله عنه قال: «إن النبي ﷺ نائمة عيناه ولا ينام قلبه» وقال رسول الله ﷺ: «**تنام عيناي ولا ينام قلبي**».

وروي أن النبي ﷺ قال: «**كما تنامون فكذلك تموتون، وكما تستيقظون فكذلك تبعثون**».

ولا يشعر الإنسان أثناء نومه بمرور الزمن؛ لأن روحه تكون في عالم الأرواح الذي لا يجري فيه الزمن، وإذا نام الإنسان نومًا طويلاً يقوم من نومه، وينظر إلى ساعته، ويدهش لمرور كل ذلك الوقت وهو نائم ولم يشعر بمروره، وقديمًا نام أهل الكهف ثلاثمائة عام ثم أيقظهم الله، قال قائل منهم: كم لبثتم؟ قالوا: لبثنا يومًا أو بعض يوم، وأمات الله تعالى عزيرًا مائة عام ثم بعثه، قال: كم لبثت؟ قال: لبثت يومًا أو بعض يوم.

أماته الله: أي أنامه الله، ثم بعثه: أي أيقظه من نومه.

6 التعرف على نفسية الإنسان من وضع جسمه أثناء النوم

النوم ضروري لكل كائن حي، والإنسان لا يعيش بدون نوم، ويمكن للإنسان أن ينام وهو جالس، ولكن ذلك لا يعطي الإنسان كفايته من الراحة المطلوبة من النوم، والوضع الصحيح للإنسان أثناء نومه، هو الاسترخاء في وضع أفقي.

وأرسل الله تعالى رسوله محمدًا ﷺ معلمًا للأمة في كل شأن من شئون العبادات، والشرعيات والمعاملات، ومعلمًا للأمة في كل شأن من شئون حياتهم الدنيا أيضًا، في كل صغيرة وكبيرة فيها، وذكر القرآن الكريم هذا في قول الله عز وجل: ﴿كَمَا أَرْسَلْنَا فِيكُمْ رَسُولاً مِّنكُمْ يَتْلُو عَلَيْكُمْ آيَاتِنَا وَيُزَكِّيكُمْ وَيُعَلِّمُكُمُ الْكِتَابَ وَالْحِكْمَةَ وَيُعَلِّمُكُم مَّا لَمْ تَكُونُوا تَعْلَمُونَ﴾ [البقرة: 151].

فالرسول ﷺ معلم للأمة في كل أحوالها في الدنيا والآخرة ﴿وَيُزَكِّيكُمْ وَيُعَلِّمُكُمُ﴾ أي يطهر قلوبكم ويصلح أحوالكم ويعلمكم مكارم الأخلاق، ويعلمكم ما جاء به القرآن من هداية وتعليم وحق، ويوضح لكم السنة النبوية، وما فيها من بيان لمعاني القرآن وتفسير له، وامتداد له أيضًا، كما يعلمكم ما لم تكونوا تعلمونه من أمور حياتكم الدنيا، ويصلح كل أحوالكم.

ولقد كانَ رسول الله ﷺ المعلم للأمة، والأسوة الحسنة لها في كل شيء، حتى في طريقة نومه، وذكرت كتب السنة أنه ﷺ كان ينام على جنبه الأيمن، ويداه وساقاه منثنيتان قليلاً، ويده اليمنى تحت خده، ووجهه متجه إلى الكعبة. إنه الوضع المثالي للجسم أثناء النوم، والذي يحقق الاسترخاء البدني والنفسي المطلوبين من النوم.

- روى الإمام أحمد في المسند عن إسحق بن يوسف، عن سفيان، عن أبي إسحق، عن البراء أن رسول الله ﷺ كان يضع يده اليمنى تحت خده عند نومه ويقول: «**اللهم قني عذابك يوم تبعث عبادك**».
- روى الترمذي في سننه في كتاب الدعوات، عن سفيان، عن عبد الملك بن عُمير، عن ربْعي بن خراش، عن حذيفة بن اليمان رضي الله عنهما أن النبي ﷺ كان إذا أراد أن ينام وضع يده تحت رأسه ثم قال: «**اللهم قني عذابك يوم تبعث عبادك**».
- وفي رواية البراء بن عازب رضي الله عنهما قال: كان رسول الله ﷺ يتوسد يمينه عند المنام، ثم يقول: «**رب قني عذابك يوم تبعث عبادك**».

وليس كل وضع للجسم أثناء النوم يسبب الاسترخاء النفسي والبدني المطلوبين.. فالإنسان يقضي يومه في جهد وعمل، ويتعرض لكثير من المعاناة والصعوبات، الأمر الذي يسبب الإرهاق للجسم والنفس معًا، ولا يزيل عنه كل ذلك إلا النوم في الوضع الصحيح، الذي يحقق الاسترخاء البدني والنفسي. فما ذلك الوضع الصحيح أثناء النوم؟

هو النوم في وضع أفقي، على الجنب الأيمن، واليدان والساقان منثنيتان قليلاً، ولا تقع إحدى الساقين على الأخرى، ومن الأفضل أن يتقلب النائم من جنب إلى جنب وهو على هذا الوضع، ويصفه

العلماء بالوضع الجنيني ـ أي مثل وضع الجنين في بطن أمه ـ وهو الوضع في النوم الذي تعلمناه من السنة النبوية الشريفة.

ويقول العلماء إن النوم والجسم في وضع أفقي على الظهر، وقد وضعت إحدى الرجلين على الأخرى، وضع لا يحقق الاسترخاء البدني، ولا الاسترخاء النفسي أثناء النوم، ولقد أعطانا رسول الله ﷺ في ذلك توجيهًا وهداية، فقد روى مسلم عن إسحق بن منصور عن روح بن عبادة عن أبي الزبير عن جابر رضي الله عنه أن رسول الله ﷺ قال: «**لا يستلقين أحدكم ثم يضع إحدى رجليه على الأخرى**» وفي رواية أخرى: «**لا تضع إحدى رجليك على الأخرى إذا استلقيت**».

والتفسير العلمي للحديث النبوي الشريف أن وضع إحدى الرجلين على الأخرى أثناء النوم لا يحقق الاسترخاء البدني والنفسي المطلوبين في النوم؛ لأن ذلك لا يتحقق إلا بأن تكون كل عضلة في الجسم في حالة استرخاء، وكل مفصل في وضع مريح له، بدون شد على أربطة المفصل، وهذا لا يتحقق إذا كان وضع النائم على ظهره وإحدى الرجلين على الأخرى، وإنما يتحقق بالوضع الجنيني الذي ذكرته السنة المشرفة، ونصح به العلماء في عصر العلم الحالي.

ماذا يحدث في الجسم إذا نام الإنسان على بطنه؟

أثناء الشهيق والزفير تتحرك عضلة الحجاب الحاجز ـ التي هي بين تجويفي الصدر والبطن ـ هبوطًا وصعودًا، حتى تمتلئ الرئتان بالهواء أثناء الشهيق، وتخرجانه أثناء الزفير، وإذا هبطت عضلة الحجاب الحاجز أثناء الشهيق تضغط على المعدة والأمعاء، ونتيجة ذلك يندفع جدار البطن إلى الأمام، ويحدث العكس في الزفير.

لذلك يتحرك جدار البطن بصورة مستمرة إلى الأمام، ثم يسترخي، ثم يعود مندفعًا إلى الأمام، وهكذا. فإذا نام الإنسان على بطنه توقفت حركة جدار البطن، وبالتالي صارت حركة عضلة الحجاب الحاجز في أضيق الحدود؛ وبالتالي أيضًا تعطلت عملية التنفس إلى حد كبير. والنتيجة انخفاض مستوى غاز الأكسجين بالدم، وارتفاع مستوى غاز ثاني أكسيد الكربون فيه، وكل ذلك يسبب آثارًا سلبية على صحة الإنسان.

وأشار الحديث النبوي الشريف إلى هذه الحقيقة. فقد مر رسول الله ﷺ برجل في المسجد فرآه نائمًا على بطنه، فأيقظه وقال: «**هذه ضجعة لا يحبها الله تعالى**».

وقال بعض الصحابة رضوان الله عليهم: نهانا رسول الله ﷺ أن ننام على بطوننا.

وروى الأئمة أصحاب السنن عن قيس بن طخفة الغفاري عن أبيه قال: كنت نائمًا في المسجد على بطني، فركضني رسول الله ﷺ وقال: «**ما لك ولهذا النوم، هذه نومة يكرهها الله تعالى**».

التعرف على شخصية الإنسان من وضع جسمه أثناء النوم(*)

بحث كثير من علماء النفس أوضاع نوم الإنسان، وقارنوها بحالاتهم النفسية، فوجدوا أن شخصية الإنسان، وحالته النفسية وطباعه التي جبل عليها، تظهر في اختياره لوضع جسمه أثناء النوم وتوصلوا إلى الآتي:

(*) من كتاب «أسرار النوم.. رحلة في عالم الموت الأصغر» للمؤلف.

1ـ النوم على أحد الجانبين، وثني الركبتين، ووضع إحدى الذراعين على الوجه، يدل على أن هذا الإنسان: هادئ الطبع، إلا أنه متردد في اتخاذ القرارات، ويخاف المستقبل.

2ـ نوم القرفصاء وهو النوم على أحد الجانبين مع ثني الركبتين إلى أقصى حد يدل على أن هذا النائم إنسان خائف، لا يشعر بالأمان، ويشك في غيره من الناس.

3ـ النوم على البطن مع فرد الذراعين أعلى الرأس، يدل على أن هذا النائم متقلب الطبع، لا يستقر على رأي، ولا يرضى بأحواله في الدنيا.

4ـ النوم على البطن مع عقد الذراعين تحت الوجه، هو نوم إنسان قليل الثقة بنفسه، ويفكر كثيرًا، ويعمل قليلاً.

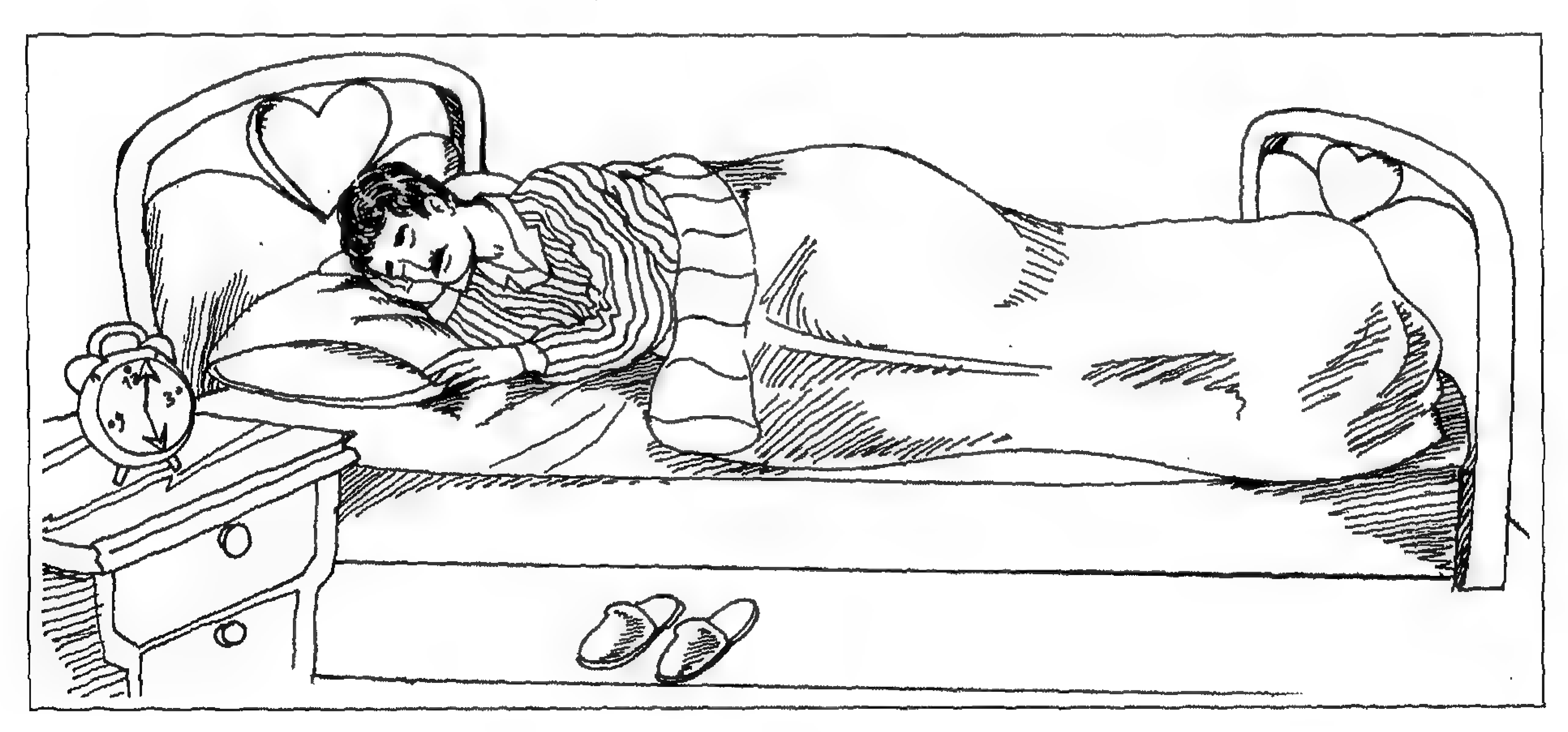
5ـ النوم على الظهر مع فرد الذراعين مستقيمين مع الجسم، هو نوم إنسان طموح، يعتز بنفسه، ويثق بنفسه ويحب الحياة ولكن على خوف منها.

6ـ النوم على الظهر مع وضع الذراعين أسفل الرأس، هو نوم إنسان متزن، يفكر قبل أن يعمل، محب للحياة، ومحب لغيره من الناس.

7ـ النوم على الظهر ورفع الذراعين بجانب الرأس، هو نوم إنسان قوي الشخصية ومغرور.

8ـ النوم على الظهر ووضع الذراعين على الصدر، هو نوم إنسان مطمئن هادئ النفس.

9ـ النوم على الظهر، ووضع إحدى الساقين على الأخرى، هو نوم إنسان يشعر بالكبرياء والغرور.



10ـ النوم على الجانب الأيمن، وثني الساقين قليلاً، وثني الذراعين قليلاً أيضًا، ووضع الكف تحت الوجه، هو نوم إنسان مثالي في خلقه وطباعه وميوله، ومطمئن القلب، هادئ النفس، وهذا النوم من هدي رسول الله ﷺ لأمته.

7 أحلام اليقظة والحالة النفسية للإنسان

هي حالات يدخل فيها الإنسان في الأحلام، وهو في كامل اليقظة والوعي! ويسرح الإنسان في عالم الخيال ليشبع رغباته التي لم تشبع في الواقع، بسبب عقبات تحول دون تحقيق تلك الرغبات، وبذلك تتحقق في عالم الخيال بواسطة أحلام اليقظة.

وأحلام اليقظة أكثر الحيل العقلية شيوعًا بين الناس، وقلما تجد إنسانًا لا يلجأ إلى أحلام اليقظة في بعض المناسبات، عندما لا تتحقق رغبات ملحة له في عالم الواقع، فأحلام اليقظة وسيلة سهلة تحقق إشباعًا خياليًا لرغبات مكبوتة في العقل الباطن، أو وسيلة للهروب من واقع مؤلم إلى عالم الخيال الذي يخفف عنهم ذلك الواقع.

وتكثر أحلام اليقظة في طور الطفولة، فيندفع الأطفال إلى أحلام اليقظة إذا كان آباؤهم متسلطين عليهم، ويحدون من نشاطهم، أو يحرمونهم من الخبرة والإشباع النفسي، فيتصورون أنفسهم في مواقف لم يكن من الممكن لهم حدوثها في الواقع، فتحدث لهم إشباعًا نفسيًا، في إثبات الذات، والشعور بأهميتهم ومكانتهم العالية في المجتمع الذي يعيشون فيه.

ومعظم الذين يدخلون في أحلام اليقظة يمارسون أنشطة فكرية، من صنع خيالهم، تحقق لهم أمانيهم، ونوازع نفسية كانوا يخفونها عن الناس في حياتهم اليومية. وتسبب أحلام اليقظة شعورًا بالارتياح النفسي، إذا حققت للإنسان في عالم الأحلام والخيال ما لم يتحقق له في الواقع، وقد تسبب لصاحبها شعورًا بالخجل، إذا حلم بمشاعر كان يود إخفاءها، مثال ذلك: رغبته الشديدة في الحصول على المال، فيتخيل نفسه في أحلام اليقظة أنه اقتحم أحد البنوك، واستولى على كمية كبيرة من المال، وأسرع يجري بها في الشارع، والناس يلاحقونه، والشرطة تسرع في أثره، وينجح في الإفلات منهم بأعجوبة! أو يجلس إنسان في حديقة ويسرح به الخيال إلى القيام برحلة خيالية تحقق له الثروة والمجد.

ولأحلام اليقظة أنواع كثيرة، منها:

1ـ أحلام البطولة: وفيها يتخيل الإنسان نفسه في صورة بطل، أو شخصية عظيمة، ويقوم ببعض الأعمال الهامة التي تجعله ينال الشهرة ويحظى بإعجاب الناس واحترامهم.

2ـ أحلام العدوان: وفيها يتخيل الإنسان حدوث أذى كبير، أو ضرر بالغ، أو حتى الموت لبعض الناس الذين يقفون عقبة في سبيل تحقيق رغباته، أو قد يتخيل رجل موت زوجته، التي يتمنى في الحقيقة التخلص منها.

3ـ أحلام الاستشهاد: وفيها يتخيل الإنسان إصابته بالضرر والأذى، أو حتى بالمرض والموت، وقد يكون السبب في هذا النوع من أحلام اليقظة، شعور الإنسان الحالم بالذنب، ورغبته في التكفير عن بعض أخطائه التي ارتكبها من قبل.

4ـ أحلام حب الشهوات: يتخيل إنسان في أحد أحلام يقظته أنه تزوج فتاة كان يحبها ويتمنى أن يتزوجها وأضفى عليه ذلك الحلم شعورًا نفسيًا بالسعادة.. وبعد ذلك يفيق من حلمه ويعيش الواقع الذي

هو فيه.. ويتذكر أن تلك الفتاة لم ينجح في أن يتزوجها قط وأنها زوجة لغيره وأم لأولاد وتعيش مع زوجها وأولادها منذ سنوات في وفاق وسعادة.

فوائد أحلام اليقظة:

1ـ أنها وسيلة للتنفيس عن بعض الرغبات المكبوتة التي قد تسبب الإحباط النفسي، وبذلك تؤدي أحلام اليقظة إلى راحة نفسية لكثير من الناس الذين قست عليهم ظروف الحياة.

2ـ قد تكون الوسيلة السهلة لتجديد حماس الإنسان، وإثارة همته لتحقيق ما يصبو إليه، ومما هو جدير بالذكر أن الكثير من روائع الآداب والفنون، وابتكارات العلماء، كانت من نتائج أحلام اليقظة.

مضار أحلام اليقظة:

1ـ أن يكتفي الإنسان بها كغاية في ذاتها، والاقتصار عليها للتنفيس عن الرغبات والأماني، دون محاولة القيام بالمجهود العملي لتحقيق هذه الرغبات والأماني، تحقيقًا واقعيًّا.

2ـ الإسراف في أحلام اليقظة مضيعة للوقت دون فائدة؛ لذلك يعتبر بعض علماء النفس أن أحلام اليقظة نوع من الهروب أو الانسحاب من الواقع والجنوح إلى عالم الخيال.

3ـ قد تؤدي بالإنسان إلى اضطرابات هستيرية، مثل: فقدان الذاكرة، أو الإغماء الهستيري، أو التظاهر الهستيري مثل ادعاء المرض، وبعض الأمراض النفسية والبدنية.

ونجد إشارة في القرآن الكريم إلى أحلام اليقظة، فيما أخبر القرآن الكريم عن وصف المشركين في مكة، وكشف ما كان يجول في أنفسهم من أمانٍ، وأمور لم تتحقق في الواقع، فراحوا يستحضرونها في خيالهم بواسطة أحلام اليقظة.

قال تعالى عنهم: ﴿إِنْ يَتَّبِعُونَ إِلاَّ الظَّنَّ وَمَا تَهْوَى الأَنْفُسُ وَلَقَدْ جَاءَهُمْ مِنْ رَبِّهِمُ الْهُدَى (٢٣) أَمْ لِلإِنْسَانِ مَا تَمَنَّى (٢٤) فَلِلَّهِ الآخِرَةُ وَالأُولَى﴾ [النجم: 23 ـ 25]. إنهم كانوا يتمنون أمورًا خاطئة، ولا أساس لها من الواقع، فراحوا يتخيلونها في أحلام يقظتهم، وتردهم الحقيقة الكبرى من عالم أحلامهم إلى الواقع، في قول الله عز وجل: ﴿فَلِلَّهِ الآخِرَةُ وَالأُولَى﴾.

ونجد الإشارة في الحديث النبوي إلى أحلام اليقظة.

■ روى الإمام أحمد في السنن عن ابن لهيعة، عن عبد الرحمن الأعرج، عن أبي هريرة أن رسول الله ﷺ قال: «**كل ابن آدم أصاب من الزنا لا محالة، فالعين زناها النظر، واليد زناها اللمس، والنفس تهوى وتحدث ويصدق ذلك الفَرْج أو يكذبه**».

«**والنفس تهوى وتحدث**» إشارة إلى أحلام اليقظة في حب الشهوات.

■ روى الإمام أحمد عن أبي بكر بن أبي مريم، عن ضَمرة بن حبيب، عن شداد بن أوس، قال: قال رسول الله ﷺ: «**الكيس من دان نفسه وعمل لما بعد الموت، والعاجز من أتبع نفسه هواها وتمنى على الله**».

ورواه ابن ماجه في سننه بنفس السند.

8 الاضطرابات النفسية أثناء النوم

هناك علاقة وثيقة بين النوم والحالة النفسية للإنسان، فالإنسان مطمئن النفس، هادئ الأعصاب، ينام ملء جفونه، أما الإنسان الخائف من خطر متوقع فلا ينام، ويصاب بالأرق، والأرق يؤدي إلى اضطرابات نفسية، وهكذا فالإنسان الخائف المنزعج يدور في حلقة مفرغة تدور بين الاضطرابات النفسية والأرق.

كما أن الاضطرابات النفسية والأرق معًا يؤديان إلى أمراض نفسية أكثر ضررًا على الإنسان من قلة النوم، ومن هذه الأمراض النفسية:

مرض الاكتئاب النفسي:

ينتشر بين الناس بنسبة 3% وينتشر بين الأقارب بنسبة 11% وتكون حركة الجسم بطيئة، ويشعر المريض بالإجهاد العضلي عند القيام بأقل مجهود، وهو غير قادر على النشاط والحيوية. ويسير بخطوات بطيئة، ومنحنٍ قليلاً إلى الأمام، ولا يظهر على وجهه أي تغيرات انفعالية، كما أن هناك بطئًا في التفكير، وتتسلط على المريض الأفكار الانتحارية، وليست لدى مريض الاكتئاب النفسي القدرة على استكمال النوم حتى الصباح، فهو يستيقظ فجرًا أو في الصباح الباكر، وهو في حالة ضيق نفسي شديد، وتوهم المرض.

الاكتئاب النفسي التفاعلي:

وهو حالة من الاكتئاب النفسي تسيطر على الإنسان عقب حدوث مصيبة ثقيلة، مثل فقدان الزوج أو الابن أو الثروة، وتكون صعوبة النوم في أول الليل، إذ يكون المريض مشغولاً بهمومه، ولا توجد له أفكار انتحارية.

الفصام (الشيزوفرينيا):

هو مرض مزمن يتميز باضطراب شديد في القدرات العقلية، فقد يعتقد المريض أن الناس الذين حوله يتآمرون عليه أو يريدون قتله والخلاص منه، وهكذا..

وينشأ في المريض اضطرابات سلوكية وانفعالية.. والمرضى بهذا المرض يصابون بالأرق، وصعوبة الدخول في النوم.

9 التنويم المغناطيسي

تتم تجربة التنويم المغناطيسي بواسطة استخدام طاقات العقل الباطن، والنوم الحاصل يكون نومًا من نوع خاص، فهو حالة بين الوعي واللاوعي، ويحس النائم بشعور مريح بالنشوة والاسترخاء النفسي، والهدوء، والسعادة الفياضة، حتى إنه لا يرغب في اليقظة من نومه والعودة إلى حالة الوعي والانتباه.

وأثناء هذا النوم يستطيع الإنسان أن يسمع الأصوات، ويشم الروائح ويتحكم في تصرفاته، ويعتمد على العقل الباطن، وليس على العقل الواعي، ويسيطر المنوم سيطرة تامة على نفس المريض النائم وعقله الباطن، والنائم لا يملك إلا أن يستجيب له.

ويتحقق الكثير من الفوائد الصحية بواسطة التنويم المغناطيسي، منها:

1ـ بلوغ مرحلة من الصفاء النفسي، والتحرر من قيود العقل الواعي.

2ـ قدرة العقل الباطن على مقاومة كثير من الأمراض البدنية.

3ـ استطاعة النفس التكيف مع الآلام البدنية المصاحبة لبعض الأمراض.

4ـ سيطرة العقل الباطن، فيشفي النفس من بعض الصراعات النفسية، ومن بعض الاضطرابات النفسية كالوسواس القهري، وبعض الأمراض النفسية البدنية مثل: الربو الشعبي، والقولون العصبي، واضطرابات السلوك، كالانطواء النفسي، والخجل المفرط...إلخ.

العلاج بالتنويم المغناطيسي:

يسمى Hypnotherapy وهو أحد المجالات العلاجية التي ينتشر استعمالها في الوقت الحالي لعلاج العديد من الأعراض المرضية، البدنية منها والنفسية.

ويصير المريض بواسطة التنويم في حالة نفسية تقبل الإيحاء من الآخرين؛ إذ تتقلص دائرة الوعي، ويركز المريض انتباهه على المعالج، وهو مستعد للاستجابة له دون تردد. والإنسان في حالة التنويم المغناطيسي يكون كإنسان نائم نومًا طبيعيًّا، إلا أن النوم بواسطة التنويم المغناطيسي ـ وإن كان يشبه إلى حد كبير النوم الطبيعي ـ ليس كذلك من الناحية الفسيولوجية.

ولا يحدث في رسام المخ الكهربائي أي موجات تشبه موجات النوم الطبيعي، بل إنه يسجل أثناء التنويم موجات تشبه تلك التي يسجلها في حالات الوعي واليقظة.

وفي حالة التنويم العميق، يحدث للمريض استرخاء عضلي ونفسي، وتكون استجابته لإيحاءات المنوم كاملة وفورية، ولا يتذكرها بعد استيقاظه.

الأمراض التي يمكن علاجها بطريق التنويم:

يقول المتخصصون إنها أمراض كثيرة، منها: الاكتئاب النفسي، عدم الثقة بالنفس، الخوف من الأماكن المرتفعة، الخوف من الأماكن المزدحمة، الخوف من الأماكن المغلقة، قضم الأظافر، إدمان التدخين، النهم في تناول الطعام، التبول غير الإرادي، علاج السكر الذي حدث بسبب الانفعال النفسي، علاج ارتفاع ضغط الدم الذي حدث بسبب التوتر العصبي والنفسي، علاج آلام الظهر والرقبة، الخوف من الولادة، الأرق...إلخ.

10 تحـــــــــضـــــــير الأرواح

التنويم المغناطيسي تنويم صناعي، يحدثه المتخصصون لهذا العلم، فيقع المنوم في نوم عميق، وتظهر منه خوارق، قالوا إنها تدل على أن له روحًا متميزة عن المادة.

أما المباحث الروحية فهي فن توصل إليه علماء أوروبا وأمريكا، واعتقدوا بأنهم يستحضرون به الأرواح من عالمها، فتظهر أمامهم بشكل واضح، فتكلمهم وتثبت لهم بكل دليل، أنها روح فلان الميت.

وكل من هذين الفنين كانا معروفين من أقدم العصور؛ فقد كان يعرفه المصريون القدماء، والآشوريون، والهنود القدامي، والرومان. إلا أنه لم يكن يتعدى الهياكل والمعابد، ولم يشتغل به إلا رجال الدين.

وتوجد طرق عديدة لإدخال الشخص الوسيط في حالة التنويم المغناطيسي (أو التنويم الإيحائي).. ومن هذه الوسائل أن يطلب المنوم من الشخص الوسيط الاسترخاء وإغماض عينيه، والتركيز على نفسه.

ومع الدخول في حالة الاسترخاء النفسي والعضلي والعقلي، إلى درجة عميقة، يشعر الوسيط بالابتعاد تدريجيًا عن الواقع، ولكنه يستمر في سماع ما يردد حوله، ويكون مستعدًا لتلقي الأسئلة التي يلقيها المنوم، وتدخل إلى العقل الباطن مباشرة، ويفعل ما يأمره المنوم به، وعندما يستيقظ من حالة النوم يشعر بالانتعاش، ويصير طبيعيًا.

في سنة 1823م أطلق الباحث الإنجليزي جيمس بريد مصطلح المغناطيسية الحيوانية Animal Magnetism وظل هذا المصطلح حتى أوائل القرن العشرين، حيث غير إلى اسم (التنويم المغناطيسي)، واتفق المتخصصون على أن هذا النوع من التنويم إحدى طرق التطهير النفسي، وقد مارسه كل من العالمين بروير وفرويد.. إلا أن فرويد سرعان ما تركه وأنشأ طريقته الخاصة بالتحليل النفسي، كإحدى سبل العلاج النفسي.

والإنسان الذي خضع للتنويم المغناطيسي يصير قابلاً لتلقي إيحاءات وتنفيذ الأفعال التي يؤمر بالقيام بها أثناء النوم؛ بل وينفذ تلك الأوامر والإيحاءات بعد عودته إلى اليقظة.

ويهتم بعض الأطباء في العالم العربي بالتنويم المغناطيسي الذاتي، وهي طريقة من الإيحاء الذاتي تساعد بدرجة كبيرة على تحرر الإنسان من بعض العادات السيئة واكتساب عادات أفضل، مثل التحرر من إدمان المخدرات والخمور والتدخين، وتحرر الإنسان من الشعور بالدونية، ومن بعض الآلام النفسية والبدنية. وتقوم هذه الطريقة من الإيحاء النفسي، بالاستعانة بالتنويم المغناطيسي الذاتي، على خلق صورة من الذات تندمج تدريجيًا مع شخصية الإنسان، بحيث يصير الإنسان كما يريد أن يكون.

وقد تأسست جمعيات المباحث الروحية في لندن ونيويورك، وكثير من المدن الكبرى في أوروبا، ويعمل بها علماء مشهورون، تحترم آراؤهم.

ولا يتأثر النائم بأي ألم عضوي، ويفقد الشعور بكل أحاسيس حواسه.

وهذه المشاهدات ليست مقتصرة على عدم الحس، بل على أمور أخرى مهمة، كالإخبار بالمغيبات، والنفوذ إلى أذهان الحاضرين، مما لا يكاد يصدقه عقل، واعتقد العلماء المشتغلون بهذا الفن أنهم أثبتوا وجود الروح بالأدلة الحسية.

وفي رأينا أن كثرة ما كتب عن التنويم المغناطيسي، ومجالس تحضير الأرواح، تجعل أي عالم يفكر فيها يضعها موضع الاعتبار، ولا يهملها وينكرها؛ لذلك فإنه ينبغي أن يضعها العلماء كاحتمال علمي ولا شك أن علم «ما وراء الطبيعة» Metaphysics علم له أسس راسخة. قال العالم «بيو» في كتابه «المخاطبات على المغناطيس الحيوي»: «إن هناك أدلة في هذا الموضوع على وجود الروح وخلودها، واتصال أرواح الأحياء بأرواح الموتى».

ولم يذكر في القرآن والحديث النبوي ما يشير إلى إباحة ما يسمى بالتنويم المغناطيسي وتحضير الأرواح، أما القصص العديدة عن تحضير الأرواح، وما يقوم به المنوم من أعمال خارقة، فإننا لا ندري مدى الصحة فيما يقولون، والاحتمال الأكبر عندنا أن كل ما تحدثوا عنه له صلة كبيرة بالجن وليس بالروح؛ لأن لكل إنسان قرينين؛ قرينًا من الجن وقرينًا من الملائكة، كما أخبرنا الحديث النبوي الشريف. والروح لا يمكن أن تُحضّر في الدنيا، فهي في عالم البرزخ، ولا تعود إلى الدنيا قط. فجلسات تحضير الأرواح هي جلسات لتحضير القرين من الجن، وهذا هو الاحتمال الوحيد.



الرؤى والأحلام وعلاقتها بالنفس والروح والجسد

1 ـ تفسير الأحلام.

2 ـ حقيقة الأحلام.

3 ـ الأحلام والرؤى والأرق.



الرؤى والأحلام وعلاقتها بالنفس والروح والجسد

■ روى البخاري عن إبراهيم بن حمزة، عن أبي حازم عن يزيد، عن عبد الله بن خباب عن أبي سعيد الخدري رضي الله عنه أن رسول الله ﷺ قال: «**إذا رأى أحدكم رؤيا يحبها فإنما هي من الله تعالى، فليحمد الله تعالى عليها، وليتحدث بها، وإذا رأى غير ذلك مما يكره، فإنما هي من الشيطان، فليستعذ من شرها، ولا يذكرها لأحد فإنها لا تضره**».

■ وروى مسلم عن أبي سلمة عن أبي قتادة أن رسول الله ﷺ قال: «**الرؤيا من الله والحلم من الشيطان، فإذا رأى أحدكم شيئًا يكرهه فلينفث عن يساره ثلاث مرات وليتعوذ بالله من شرها فإنها لا تضره**».

يقول سيجموند فرويد مؤسس علم النفس الحديث إن الأحلام هي الوسيلة المثلى لأعمال النفس، ويقول علماء النفس إن للأحلام أسبابًا منها:

1ـ النفس أثناء النوم تكون على صلة لا تنقطع بالعالم الخارجي، وإن المنبهات الحسية الخارجية الناشئة من البيئة المحيطة بالإنسان هي أهم مصادر الأحلام، وإن تلك المنبهات الحسية الخارجية هي التي تشكل الصور التي يراها الإنسان في أثناء أحلامه.

2ـ المنبهات الحسية الداخلية، وهي الصور التي استقبلتها الحواس في أثناء اليقظة، كثيرًا ما يحدث الإنسان نفسه بها في الأحلام.

3ـ البواعث النفسية لها تأثير في تشكيل الأحلام، فالإنسان الذي يتهدده خطر ما، كثيرًا ما يتراءى له ذلك الخطر في الأحلام. وحتى بعد زوال ذلك الخطر، فإنه يظل يتراءى للإنسان في أحلامه أيضًا. ويرى فرويد أن الأحلام تحقق رغبات دفينة في أعماق النفس البشرية، إذ إن تحقيق رغبة الإنسان في شيء ما قد يرد في الأحلام، ويبدو ذلك واضحًا في الطفولة التي تكون الأحلام فيها جميعًا تحقيق رغبات، وترديدًا لما رآه الطفل أثناء يقظته.

ويزعم فرويد أن الأحلام في الكبار أيضًا تستمد من ذكريات الطفولة، وقال: (تظهر في الأحلام انطباعات حدثت في أثناء فترة الطفولة، وهي انطباعات لم يعد الإنسان يفكر فيها في أثناء اليقظة).

وإننا لنرى أن الأحلام والرؤى ما زالت من الأسرار العلمية، التي لا نعرف عنها إلا القليل.

1 تفسير الأحلام

ولقد شغلت الأحلام اهتمام الناس منذ أقدم العصور، وحتى في زمننا الحاضر مازال كثير من الناس يهتمون بأحلامهم ويحاولون إيجاد تفسير لها والتعرف على دلالتها. ولقد صدرت كتابات عديدة تتناول الأحلام ودلالاتها وأسلوب تفسيرها، من أشهرها ما كتبه سيجموند فرويد في كتابه تفسير الأحلام، ولقد أسهم فرويد في إلقاء بعض الضوء على بعض جوانب من الأحلام، ومنها أثر الدوافع اللاشعورية على الأحلام، إلا أن فرويد قد ذهب بعيدًا جدًّا في اعتبار الدوافع الجنسية الغريزية من الدوافع الرئيسية للأحلام، وأغفل الأثر الكبير للخبرات الشعورية على الأحلام، وكان ذلك محل انتقاد له من علماء النفس بعد ذلك.

وهناك اتجاه شائع في تفسير الأحلام، على أساس أن كل رمز في الحلم يعني شيئًا محددًا بالنسبة لجميع الناس على اختلاف ظروفهم وأحوالهم، كالذي يرى في المنام أنه تزوج أو أنه مات، أو أنه يسبح في بحر، ويعطي مفسرو الأحلام دلالات ثابتة لكل تلك الرموز في أحلام الناس جميعا على اختلاف ظروفهم وأحوالهم.

وثبت أن هذا الاتجاه في تفسير الأحلام ليس صحيحًا؛ لأن هذا التفسير الثابت لكل رموز الأحلام يتجاهل خبرات كل إنسان وما يشغل باله، ورغباته، وهمومه، وطموحاته. وهذا يجعل من المتعذر إعطاء معنى أو مدلول ثابت للرموز التي تظهر في الأحلام، فالرمز الواحد الذي يظهر في الأحلام يختلف مدلوله باختلاف ظروف الناس واهتماماتهم.

وذكر ذلك في السنة النبوية المشرفة؛ فقد روى الإمام مسلم عن جابر رضي الله عنه أن النبي ﷺ قال: «**إذا حلم أحدكم فلا يخبر أحدًا بتلعُّب الشيطان به في المنام**» وروى الإمام مسلم أيضًا عن جابر رضي الله عنه أن أعرابيًّا جاء رسول الله ﷺ فقال: «**إني حلمت أن رأسي قطع فأنا أتبعه**» فزجره النبي ﷺ وقال: «**لا تخبر بتلعُّب الشيطان بك في المنام**»، وفي رواية أخرى قال أعرابي: يا رسول الله رأيت في المنام كأن رأسي ضرب فتدحرج فاشتددت على أثره. فقال ﷺ للأعرابي: «**لا تحدث الناس بتلعُّب الشيطان بك في منامك**» وفي مناسبة أخرى قال ﷺ: «**لا يحدثن أحدكم بتلعب الشيطان به في منامه**».

وروى مسلم أن رسول الله ﷺ قال: «**الرؤيا الصالحة من الله والرؤيا السوء من الشيطان، فمن رأى رؤيا فكره منها شيئًا فلينفث عن يساره وليتعوذ بالله من الشيطان لا تضره ولا يخبر بها أحدًا، فإن رأى رؤيا حسنة فليبشر ولا يخبر إلا من يحب**».

وفي الصحيح عن عبادة بن الصامت رضي الله عنه أن رسول الله ﷺ قال: «**رؤيا المؤمن جزء من ستة وأربعين جزءًا من النبوة**».

وكيف تكون الرؤيا الصادقة جزءًا من ستة وأربعين جزءًا من النبوة، والنبوة قد انقطعت بالتحاق رسول الله ﷺ بالرفيق الأعلى؟ اختلف العلماء في تفسير الحديث الشريف وتأويله، وقال بعضهم: إذا

وقعت الرؤيا من النبي فهي جزء من النبوة على الحقيقة. وإن وقعت من غير النبي فهي جزء من أجزاء النبوة على المجاز.

وقال القاضي ابن العربي: أجزاء النبوة لا يعلم حقيقتها إلا ملك أو نبي، وإنما أراد النبي ﷺ أن يبين أن الرؤيا جزء من أجزاء النبوة؛ لأن فيها اطلاعًا على الغيب من وجه ما. وورد في فتح الباري بشرح صحيح البخاري أن بعض أهل العلم ذكروا أن الله أوحى إلى نبيه في المنام ستة أشهر، ثم أوحي إليه بعد ذلك في اليقظة بقية مدة حياته. ونسبتها من الوحي في المنام جزء من ستة وأربعين جزءًا لأنه ﷺ عاش بعد النبوة ثلاثًا وعشرين سنة على الصحيح، وبذلك تكون الرؤيا الصالحة جزءًا من ستة وأربعين جزءًا من النبوة، وكان ابتداء الوحي والرسول ﷺ على رأس الأربعين من عمره، كما جزم به ابن إسحاق وغيره وذلك في ربيع الأول، ونزول جبريل إليه وهو بغار حراء كان في رمضان، وبينهما ستة أشهر.

وروى البخاري عن أبي هريرة رضي الله عنه أن رسول الله ﷺ قال: «**لم يبق من النبوة إلا المبشرات**»، قالوا: وما المبشرات؟ قال: «**الرؤيا الصالحة**».

2 حـــقـــيـــقـــة الأحـــلام

الأحلام سببها البواعث النفسية المختلفة التي يتعرض لها الإنسان في حياته اليومية وبعض المنبهات الحسية الخارجية الناشئة من البيئة التي يعيشها الإنسان وهي كالآتي:

1 ـ خبرات الفرد الشعورية:

هذه تشكل جزءًا كبيرًا من الأحلام، لذلك نجد أن ما يشغل فكر إنسان ما في حياته اليومية أثناء اليقظة، يراها في أحلامه، فالطالب كثيرًا ما يحلم بالامتحان والفشل فيه، والإنسان الذي يعيش مشكلات قضائية أو اقتصادية أو عائلية تتسرب هذه المشكلات إلى أحلامه بشكل فيه بعض التغيير والتعديل وكثيرا ما يشوبها التشويه. وقد تظهر المشكلات بصورة رمزية أو بصورة حقيقية.

2 ـ دوافع الفرد اللاشعورية:

قد يمر الإنسان بأحداث تؤلمه نفسيًا فيكبتها في اللاشعور، وقد تظهر في أحلامه بصورة متكررة.

3 ـ رغبات الفرد:

قد تؤثر رغبات الفرد وحاجاته على أحلامه، فإذا تمنى الحصول على شيء ولم يتحقق له ذلك في اليقظة، فقد يتحقق له في أحلامه، وكثيرًا ما تنعكس مواقف الفرد وشعوره تجاه الآخرين في أحلامه، فقد يكره شخصًا ما، فيحلم أن ذلك الشخص وقع له حادث مثلاً.

4 ـ مخاوف الإنسان:

كثيرًا ما تتسرب مخاوف الإنسان من مواقف معينة، تتسرب إليه في أحلامه؛ فمثلاً إذا تعلق الابن بوالده تعلقًا شديدًا، وخاف عليه فإنه قد يحلم به أنه مات مثلاً أو وقع له حادث، والحلم هنا انعكاس لمخاوفه على والده.

5 ـ حل المشكلات:

قد يحلم الفرد بحلول لمشكلاته التي تشغله أثناء اليقظة، وقد تكون حلولاً منطقية وقد لا تكون، مما يدل على أن الأحلام نوع من التفكير في المشكلات وفي حلولها السعيدة، أو قد تعبر الأحلام عن رغبة صاحبها في الهروب من واقع لا يستريح له فيحلم مثلاً أنه يركب صاروخًا ينطلق به إلى الفضاء.

لذلك فالأحلام تريح الإنسان وتروح عنه، ففي حالة النوم بلا أحلام يقوم الفرد من نومه مكتئبًا نفسيًا ومتعبًا بدنيًا.

ولا شك أن حقيقة الأحلام تحير الدارسين لها، وأن جوانب كثيرة من الأحلام ما زالت في حاجة إلى مزيد من البحث والدراسة.

3 الأحـــــلام والـــــرؤى والأرق

كان الاعتقاد قديمًا أن النوم حالة استرخاء تام، ونوم لأعضاء الجسم كلها، ولكن تبين للعلماء في عصر العلم الحالي أن النوم حالة استرخاء لبعض أجهزة الجسم مثل الجهاز الحركي وحواس الجسم، أما باقي أعضاء الجسم فهي في عمل متصل، ونشاط مستمر في كل من النوم واليقظة، إلا أن نشاطها في أثناء اليقظة يختلف عن نشاطها في أثناء النوم. فالرئتان لا تنامان ولا تتوقفان عن العمل، وكذلك القلب والجهاز الهضمي والغدد الصماء والجهاز العصبي، وعمليات الأيض بأعضاء الجسم جميعًا، إن كل أعضاء الجسم في عمل متصل، وفي نشاط مستمر، في أثناء النوم، واليقظة معًا، إلا أن العمل والنشاط في كل منها يختلف في اليقظة عنه في أثناء النوم وتمكن العلماء من قياس هرمونات الجسم فوجدوا أن مستواها يختلف في اليقظة عن مستواها في حالة النوم، وكذلك عمل الكلى، وكذلك النشاط الكهربائي للخلايا العصبية، ولقد تحدثنا عن التخطيط الكهربائي للمخ من قبل.

وفي سنة 1920م اخترع الدكتور بيرجر Berger - وكان طبيبًا نفسيًّا ألمانيًا - اخترع أول جهاز للتخطيط الكهربائي للمخ، وبواسطته يحصل الأطباء على رسم بياني للنشاط الكهربائي للدماغ والعينين والعضلات، وصار من أهم الفحوص الطبية لأطباء الطب النفسي وأطباء الأمراض العصبية، وبواسطته شخصوا مرحلة الأحلام أثناء النوم - وهي مرحلة نوم الريم أو مرحلة «حركة العيون السريعة» وأول من اكتشف هذه الحقيقة العلمية هو الدكتور كليتمان سنة 1956م، ففي مرحلة الأحلام يحرك النائم عينيه المقفلتين حركات سريعة جدًّا لا إراديًّا وهو في سبات عميق. وتشاء رحمة الله بعباده أن ترسل الدماغ في هذه المرحلة ومضات كهربائية إلى مراكز عديدة بالجهاز الحركي بالجسم فيعطل عملها، لذلك يحدث ما يشبه الشلل العضلي المؤقت بالجسم في أثناء فترة الأحلام، ولولا ذلك لقام الناس من مخادعهم أثناء نوم الريم يسيرون على أقدامهم وهم في نوم عميق، والسبب العلمي لذلك أن المخ في حالة الأحلام يكون في قمة نشاطه، ومن المعروف أنه في حالة الازدياد الفجائي في نشاط المخ - كما يحدث في مرحلة الأحلام وكما يحدث في بعض أحوال اليقظة أيضًا - تحدث في الجسم حالة تشبه الشلل المؤقت في عضلات الجسم فلا يستطيع أي إنسان منا في حالة اليقظة - وهو في قمة نشاطه الذهني - أن يقوم بحركة عضلية سريعة. ونضرب مثلاً على ذلك بإنسان يسير في الطريق، وفاجأته سيارة مسرعة نحوه .. ماذا يحدث له؟ إن أرجله تثبت في مكانها، لا يستطيع الحركة لثوان معدودات، لماذا؟ لأنه في هذه الحالة المفاجئة له، ازداد نشاط المخ فجأة، فحدث له شلل عضلي مؤقت، ومثل هذا يحدث في المرحلة الخامسة من النوم وهي مرحلة الأحلام أو نوم الريم، لذلك يتفاعل النائم الحالم مع الأحلام، ولكنه لا يتحرك من فراشه.

والإنسان العادي السليم يصاب بالشلل التام المؤقت في حالتين: أثناء نومه في أحلامه، أثناء فزع فجائي يصيبه.

وإذا لم يحدث هذا الشلل العضلي المؤقت أثناء الأحلام، لسبب أو لآخر في أحوال نادرة، فإن النائم يقوم من فراشه، ويسير على أقدامه في المنزل، وقد يفتح الباب، وقد ينزل على السلم ويصل إلى الشارع،

أو يصعد إلى السطح، ثم يعود بعد ذلك إلى فراشه وينام، وكأن شيئًا لم يحدث، وتسمى هذه الحالة غير الطبيعية في الطب (حالة المشي أثناء النوم).

ويحلم الإنسان البالغ عددًا من المرات في الليلة الواحدة، أما الطفل فإنه يحلم عشرات المرات أثناء نومه في الليلة الواحدة.

وروى مسلم عن أبي هريرة رضي الله عنه أن رسول الله ﷺ قال: «**رؤيا المسلم جزء من ستة وأربعين جزءًا من النبوة، والرؤيا ثلاثة: الرؤيا الصالحة بشرى من الله، ورؤيا يحزن من الشيطان، ورؤيا مما يحدث المرء نفسه، فإذا رأى أحدكم ما يكره فليقم فليصل، ولا يحدث بها الناس**».

وقال الإمام المناوي في فيض القدير: «رؤيا المسلم جزء من ستة وأربعين جزءًا من النبوة» حديث شريف ينبغي أن يفسر على المجاز لاستحالة تفسيره على ظاهر لفظه؛ لأن النبوة انقطعت بوفاة النبي ﷺ، وجزء النبوة لا يكون نبوة، كما أن جزء الصلاة لا يكون صلاة إلا إذا وقعت للأنبياء، إلا أننا نرى أنه يمكن أن يفسر على ظاهر اللفظ وعلى الحقيقة، فإن الرؤيا الصادقة هي من أنباء الغيب توحى إلى الإنسان في منامه فهي بهذا المعنى نبوة. وإذا كانت الرؤيا الصادقة جزءًا من النبوة فكيف يكون الكافر أهلاً لها؟

وقد حدثت لبعض الكفار والمشركين رؤى صادقة، كرؤيا الملك بمصر القديمة الذي رأى سبع بقرات سمان يأكلهن سبع عجاف، ورؤيا الفتيين الوثنيين في السجن، ورؤيا كسرى في ظهور النبي فكيف يكون ذلك؟ نقول: إن رؤيا الكافر أو المشرك وإن صدقت أحيانًا فإنها لا تكون وحيًا، وبالتالي لا تكون جزءًا من النبوة، ولكنها تكون صحيحة إذا تعلقت بنبي أو مؤمن، كرؤيا الملك والفتيين في السجن التي كان تأويلها جميعًا على يد النبي يوسف عليه السلام، ورؤيا كسرى التي كانت متعلقة بظهور النبي ﷺ.

ورؤيا الأنبياء وحي، فقد قال ابن عباس رضي الله عنهما (رؤيا الأنبياء وحي) وأمر لهم من الله تعالى وليس كرؤيا غيرهم من الناس، فقد رأى سيدنا إبراهيم عليه السلام في المنام أنه يذبح ابنه، وفي ذلك نقرأ قوله تعالى: ﴿**فَلَمَّا بَلَغَ مَعَهُ السَّعْيَ قَالَ يَا بُنَيَّ إِنِّي أَرَى فِي الْمَنَامِ أَنِّي أَذْبَحُكَ فَانْظُرْ مَاذَا تَرَى قَالَ يَا أَبَتِ افْعَلْ مَا تُؤْمَرُ سَتَجِدُنِي إِنْ شَاءَ اللَّهُ مِنَ الصَّابِرِينَ (١٠٢) فَلَمَّا أَسْلَمَا وَتَلَّهُ لِلْجَبِينِ (١٠٣) وَنَادَيْنَاهُ أَنْ يَا إِبْرَاهِيمُ (١٠٤) قَدْ صَدَّقْتَ الرُّؤْيَا إِنَّا كَذَلِكَ نَجْزِي الْمُحْسِنِينَ (١٠٥) إِنَّ هَذَا لَهُوَ الْبَلَاءُ الْمُبِينُ (١٠٦) وَفَدَيْنَاهُ بِذِبْحٍ عَظِيمٍ**﴾ [الصافات: 102 ـ 107].

فلما بلغ معه السعي: أي فلما كبر ابنه وشب وسعى مع أبيه في أمور دنياه معينا له في أعماله، قال الأب: يا بني إني أرى في المنام أني أذبحك، فقال الابن: يا أبت افعل ما تؤمر؛ لقد فهم ابنه أن رؤيا أبيه وحي له من الله تعالى وأمر له واجب التنفيذ، فقال له: (يا أبت افعل ما تؤمر).

وكانت الرسل يأتيهم الوحي من الله تعالى أيقاظًا أو نيامًا فإن الأنبياء لا تنام قلوبهم، فقد قال رسول الله ﷺ: «**إنا معشر الأنبياء تنام عيوننا ولا تنام قلوبنا**».

وكانت رؤى النبي محمد ﷺ ليست كرؤى غيره، إنه كان يرى الرؤيا كفلق الصبح. فقد روى البخاري عن السيدة عائشة رضي الله عنها قالت: (كان رسول الله ﷺ لا يرى رؤيا إلا جاءت مثل فلق الصبح).

رؤية النبي ﷺ في المنام:

إذا رأى مسلمٌ رسولَ الله ﷺ في رؤيا فإنه يكون قد رآه حقًا ويقينًا، لأن الرسول ﷺ أخبرنا بذلك فقال: «**من رآني في المنام فقد رآني، فإن الشيطان لا يتمثل بي**» وفي رواية أخرى: «**من رآني في المنام فقد رآني حقًا فإن الشيطان لا يتمثل بي**» فهي رؤيا صادقة؛ لأنها متعلقة بشخص رسول الله ﷺ، وإذا نفكر في هذا الأمر فإننا سنجد أن رؤية رسول الله ﷺ في رؤيا نعمة من الله تعالى على الإنسان.

ونتساءل: من هو الصحابي؟ إنه ذلك الإنسان المؤمن الذي كلم رسول الله ﷺ أو جالسه أو استمع إليه أو رآه، وإذا كانت رؤية النبي في المنام رؤية صادقة، وأن النائم رآه حقًا، فإنه يكون بذلك كالصحابي، أو ارتفع إلى درجة تقترب من درجة الصحابة، لذلك فرؤية النبي ﷺ في منام أي مسلم نعمة من الله تعالى له.. والصحابة درجات، وكذلك المسلمون الذين يرون النبي في الرؤى درجات، فأعلاهم درجة من كلموا رسول الله ﷺ وكلمهم، وأقل منهم درجة من رآه فقط ولم يكلمه، وبين هاتين الدرجتين درجات، حسب القربى من النبي ﷺ في الرؤيا.

الأرق

▪ روى مالك في الموطأ في باب القرآن عن أبي الدرداء، أن رسول الله ﷺ علمنا دعاءً إذا قرأه إنسان مصاب بأرق ليلاً وهو متوضئ يزول عنه الأرق، فعن زيد عن ثابت رضي الله عنه قال: شكوت إلى رسول الله ﷺ أرقًا أصابني فقال: «**قل اللهم غارت النجوم، وهدأت العيون، وأنت حي قيوم، لا تأخذك سنة ولا نوم، يا حي يا قيوم.. أهدئ ليلي، وأنم عيني**»، قال زيد: فقلتها فأذهب الله عني ما كنت أجد.

ونلاحظ أن رسول الله ﷺ قال: «**يا حي يا قيوم.. أهدئ ليلي وأنم عيني**» ولم يقل: (وأنم جسدي، أو أنم ذهني أو قلبي)، فأعضاء الجسم لا تنام؛ لذلك قال رسول الله ﷺ: «**يا حي يا قيوم.. أهدئ ليلي، وأنم عيني**».

«**غارت النجوم**»: أي غربت.

الأرق هو عدم القدرة على النوم، وهو اضطراب من اضطرابات النوم الكثيرة، التي تكون أكثر شيوعًا في النساء، ولقد زادت هذه الظاهرة في العصر الحالي؛ نظرًا لما تحمله إلينا الحياة اليومية من مشكلات ومعاناة، ومن توتر عصبي وانفعال نفسي، ولا شك أن ظروف الحياة الصعبة، وخاصة في المجتمع الصناعي، ظروف التعامل بين الناس وتعارض المصالح بينهم، من أهم أسباب الأرق.

وهناك أسباب أخرى كثيرة للأرق، منها:

1ـ الآلام العضوية في الجسم، والآلام النفسية، والاكتئاب النفسي.

2ـ هموم الحياة ومتاعبها.

3ـ الانغماس في مشكلات العمل، أو مشكلات الأسرة أو الأولاد.

4ـ المشكلات الاقتصادية المعقدة.

5ـ الانزعاج من أمر من أمور الدنيا.

6ـ الحزن على خسارة ألمت بالإنسان أو القلق أو الخوف من خطر متوقع.

7ـ السفر مسافات طويلة بوسيلة سفر غير مريحة.

8ـ السعال المستمر أو شدة البرد أو شدة الحر.

9ـ تقدم السن قد يسبب الأرق في كثير من الأحوال.

10ـ يكثر الأرق في المدن المزدحمة حيث الضوضاء التي تثير الأعصاب، فلقد وجد العلماء أن الضوضاء تسبب إثارة للجهاز العصبي المركزي وإزعاجًا واضطرابات في بعض وظائفه، ومن الأمور المعتادة في تلك المدن والمجتمعات أن يفتح الإنسان نافذة بيته ليغير من جو البيت فإذا بالضوضاء تدخل عبر النافذة، وتعم البيت كله، وتلوث الهدوء فيه، وتثير أعصاب ساكنيه، وأثبت العلماء استحالة النوم بعمق في وجود الضوضاء، وبالتالي فالإنسان يقوم من نومه المتقطع وهو مصاب بالإرهاق والصداع والخمول.

ماذا يفعل الإنسان حتى يتفادى الأرق؟

على الإنسان أن يريح أعصابه قبل النوم بوقت كاف؛ لأن السهر والتوتر العصبي والنفسي من أهم أسباب الأرق، وبعض الناس يريحهم سماع الموسيقى الهادئة ولا بأس بها لمن يحبون سماعها لتهدئة أعصابهم.

ولما كان النوم جزءًا من إيقاع بيولوجي في الجسم فينبغي أن يجعل الإنسان لنفسه موعدًا محددًا للذهاب إلى الفراش، ويعتاد على ذلك، ومن الأفضل أن يخصص فترة المساء للأنشطة غير المجهدة بدنيًا ونفسيًا، ويتجنب الوجبات الثقيلة، والذي يتجنب النوم بعد الظهر كل يوم أو النوم في أي ساعة من النهار يجد في نفسه قابلية للنوم في المساء.

ومن الأمور الهامة أن يكون مكان النوم مريحًا؛ لأن ذلك يساعد على الدخول في النوم، وبعض الناس الذين يصيبهم أرق يكون السبب بسيطًا جدًا مثل تناول الكثير من المنبهات وخاصة في المساء.

ويقول العلماء إنه من الأهمية بمكان أن يقرأ الإنسان الذي يشكو من الأرق بعض الكتب التي تهدئ من أعصابه وتريح من نفسيته ويتجنب قراءة المواضيع المثيرة للأعصاب.

إلا أن الالتجاء إلى الله تعالى أكثر فائدة للإنسان من كل ما سبق ذكره، ومناجاة الإنسان ربه قبيل النوم من أعظم الوسائل نجاحًا في تهدئة الأعصاب وراحة النفس، فيدخل الإنسان بعدها في نوم عميق، ولقد علمنا رسول الله ﷺ ذلك. فقد روى البخاري عن محمد بن مقاتل، عن عبد الله، عن سفيان بن منصور، عن سعد بن عبيدة، عن البراء بن عازب، أن النبي ﷺ قال: «**إذا أتيت مضجعك فتوضأ وضوءك**

للصلاة ثم اضجع على شقك الأيمن، ثم قل: اللهم أسلمت نفسي إليك، ووجهت وجهي إليك، وفوضت أمرى إليك، وألجأت ظهري إليك، رغبة ورهبة إليك، لا ملجأ ولا منجى منك إلا إليك، آمنت بكتابك الذي أنزلت وبنبيك الذي أرسلت»، هذه هي الرواية الوحيدة التي فيها ذكر الوضوء. ولقد روى الشيخان وغيرهما عن البراء بن عازب وليس فيها ذكر للوضوء. من يقول هذه المناجاة من كل قلبه فهو إنما يحمل الله تعالى كل همومه ومتاعبه، ويفرغ قلبه من كل ذلك، ويفوض أمره كله إلى الله، وبذلك يزيح عن نفسه كل معاناة نفسية، وكل مشكلات تلح عليه في كل وقت.

وبذلك يتحول خوفه سكينة، وقلقه طمأنينة، وتوتره العصبي النفسي استرخاء وارتياحًا، ولا شك أن الطمأنينة النفسية أساس استقرار الصحة النفسية، وبالتالي شفاء من الأرق. ولا يكون كل ذلك إلا بذكر الله عز وجل الذي قال: ﴿أَلاَ بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ﴾ [الرعد: 28].



الشفاء النفسي

1 ـ الإيمان ضروري لشفاء النفس البشرية.

2 ـ علاج الغضب شفاء للنفس البشرية.

3 ـ علاج التوتر العصبي بالعبادات.

4 ـ الخوف من الله والرجاء في رحمته شفاء للنفس البشرية.

5 ـ الشفاء النفسي في الحديث النبوي.

6 ـ الشفاء النفسي بالصبر.

7 ـ دور الصبر في الشفاء من الأمراض البدنية.

8 ـ الصبر والشكر.

الباب التاسع الشفاء النفسي

1 الإيمان ضروري لشفاء النفس البشرية

■ روى البخاري عن شعبة، عن قتادة، عن أنس رضي الله عنه أن النبي ﷺ قال: «**لا يؤمن أحدكم حتى يحب لأخيه ما يحب لنفسه**».

■ روى البخاري عن أبي عامر العقدي، عن سليمان بن بلال عن عبد الله بن دينار، عن أبي صالح، عن أبي هريرة رضي الله عنه أن النبي ﷺ قال: «**الإيمان بضع وستون شعبة، والحياء شعبة من الإيمان**».

■ روى الإمام أحمد في المسند عن ابن إدريس، عن محمد بن عمرو، عن أبي سلمة، عن أبي هريرة، قال: قال رسول الله ﷺ: «**أكمل المؤمنين إيمانًا أحسنهم خلقًا وخيارهم خيارهم لنسائهم**».

■ روى الإمام أحمد في المسند، عن سليمان، عن صدقة بن موسى السلمي، عن محمد بن واسع، عن شتير بن نهار، عن أبي هريرة أن النبي ﷺ قال في حديث له: «**جددوا إيمانكم**»، قيل كيف نجدد إيماننا، قال: «**أكثروا من قول لا إله إلا الله**».

■ روى الإمام أحمد في المسند عن زيد بن الحباب، عن على بن مسعدة الباهلي، عن قتادة، عن أنس ابن مالك أن رسول الله ﷺ قال: «**لا يستقيم إيمان عبد حتى يستقيم قلبه، ولا يستقيم قلبه حتى يستقيم لسانه، ولا يدخل رجل الجنة لا يأمن جاره بوائقه**».

«**البوائق**»: صنوف الأذى.

القلق النفسي سمة الحياة اليومية لكل إنسان في عصرنا هذا، وهو تفاعل مقبول، وردّ فعل عاديّ؛ فقلق السائق الذي يقود سيارته وسط سيارات مسرعة حوله يكون حذرًا في قيادته لسيارته، إلا أن القلق قد يصير قلقًا مرضيًّا إذا لم يكن له سبب يدعو إليه، أو يكون الإنسان خائفًا من شيء غير ظاهر أو متوقع.

وما سبب القلق المرضيّ؟ إنه وقوع الإنسان بين رغبة النفس وخوف العقل، أي إن الإنسان يكون في صراع بين الرغبة والخوف.

وفي عصر العلم الحالى وصل الإنسان إلى تقدم صناعيٍ عظيم وإلى مستوى علمي كبير؛ الأمر الذي زاد في رفاهية الإنسان ورخائه، إلا أنه في نفس الوقت زاده قلقًا واضطرابات نفسية شتى. وهذا تناقض عجيب في حياة الإنسان، نرى صورًا عديدة منه في البلاد الصناعية المتقدمة، نأخذ مثلًا الدانمارك وهي أحد بلاد شمال أوروبا، عدد سكانها عشرة ملايين نسمة، وهي من أرقى بلاد العالم وأوفرها رفاهية لمواطنيها. كل الكماليات للإنسان متوافرة، والحرية الشخصية مطلقة بلا قيود، إذن فكل الأسباب التي تؤدي إلى سعادة الإنسان موجودة ومتوافرة، إلا أن الذي حدث كان العكس، ماذا كانت النتيجة؟ كانت الآتي:

100,000 متردد سنويًا على مستشفيات الطب النفسي بواقع (10.00 مريض في كل مليون نسمة).

20,000 متردد سنويًا على مستشفيات الأمراض العقلية بواقع (2.000 مريض في كل مليون نسمة).

75٪ من الشباب هناك يتناولون الحبوب المهدئة والمنومة.

300,000 إنسان مدمن الخمور والمخدرات أو أيٍّ منها.

10,000 محاولة انتحار بواقع 100 محاولة انتحار في كل مليون شخص، ونسبة الطلاق 50 من الزيجات.

وما وجدناه في أرقى بلاد أوروبا، وجدناه في أرقى بلاد أمريكا، من ارتفاع معدلات القلق النفسي، والاضطرابات النفسية، والإدمان، والانتحار.

وما هو السبب في هذا التناقض العجيب؟

في عنصر التقدم الصناعي والرفاهية والرخاء المادي وإطلاق الحريات الشخصية، ازداد الجسم رفاهية، وأشبعت الغرائز، بينما النفس البشرية ازدادت قلقًا وفقرًا ومعاناة.

وفي رأينا أن السبب في ذلك يعود إلى أن الناس في زحمة التقدم الصناعي والتكنولوجي، وزحمة الرخاء والرفاهية، وإطلاق الحريات الشخصية، والتفكك الأسري؛ ابتعد الناس شيئًا فشيئًا عن منهج الله تعالى في الأرض، وكان من نتيجة ذلك أن نسوا الآخرة والبعث والحساب بعد الموت.

وأدى ذلك إلى اعتقادهم الخاطئ أن الحياة لا معنى لها، ولا هدف من ورائها، كما عبر عن ذلك بعض الفلاسفة الماديين قال: «الحياة عبارة عن مأساة كبرى»، وقال آخر: «إن الإنسان مشروع فاشل لأن حياته لا معنى لها».

فالإنسان غير المؤمن بالله تعالى وباليوم الآخر، إنسان بائس حقًّا، بل هو أتعس خلق الله على هذه الأرض؛ لأنه يتساءل: ما معنى أن أعيش حياة أكابد فيها الكثير من الصعوبات، وأجتهد فيها وأسعى ثم أموت بعد ذلك وأنتهي في تراب الأرض إلى العدم؟

وبسبب اعتقادهم هذا ازدادوا قلقًا نفسيًّا وازدادوا توترًا عصبيًّا، وازدادوا من الحياة تبرمًا وضيقًا، وكان مصير بعضهم إلى المصحات النفسية والعقلية، وبعضهم الآخر سقط صريع الإدمان للخمور أو المخدرات، وضاق بعضهم بالحياة ذرعًا فحاول الانتحار.

ولو آمن هؤلاء بالله تعالى وباليوم الآخر، لهدأت نفوسهم ولاطمأنت قلوبهم، ولتحول قلقهم النفسي سعادة، واكتئابهم رضًا، وخوفهم رجاء وأملاً.

ولو آمنوا بالله عز وجل لشفوا مما هم فيه إذا قرأوا قول الله تعالى: ﴿أَفَحَسِبْتُمْ أَنَّمَا خَلَقْنَاكُمْ عَبَثًا وَأَنَّكُمْ إِلَيْنَا لاَ تُرْجَعُونَ﴾ [المؤمنون: 115]، ﴿الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلاَ بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ﴾ [الرعد: 28].

فالإيمان بالله وباليوم الآخر شفاء لما يعتري النفس البشرية من قلق وتوتر وانفعال.

وروى الطبراني أن رسول الله ﷺ قال: «**إن الإيمان ليخلق (أي يضعف ويبلى) في جوف أحدكم كما يخلق الثوب؛ فسلوا الله تعالى أن يجدد الإيمان في قلوبكم**».

إن الإنسان في عصر القلق النفسي في زمننا هذا لن يجد الشفاء إلا في القرآن والسنة.

وكتب رينيه دولو الحائز لجائزة نوبل في كتابه: «إنسانية الإنسان» قال: إننا نعيش في عصر القلق، ولا شك أن المنجزات العلمية والتكنولوجية زادت الإنسان رفاهية ورخاء، ولكنها لم تزده سعادة وطمأنينة، بل بعكس ذلك، زادته قلقًا ويأسًا وأمراضًا نفسية أفقدته المعاني الجميلة في هذه الحياة.

ونحن نقول: إنه لا شفاء للنفس البشرية إلا بالإيمان بالله تعالى.

2 علاج الغضب شفاء للنفس البشرية

■ روى البخاري في صحيحه عن محمد بن يوسف، عن سفيان، عن إسماعيل بن أبي خالد، عن قيس ابن أبي حازم، عن أبي مسعود قال: قال رجل يا رسول الله إني لأتأخر عن الصلاة في الفجر مما يطيل بنا فلان فيها، فغضب رسول الله ﷺ، ما رأيته غضب في موضع كان أشد غضبًا منه يومئذ، ثم قال: «**يا أيها الناس، إن منكم منفرين، فمن أمَّ الناس فليتجوز، فإن خلفه الضعيف والكبير وذا الحاجة**».

«**فليتجوز**»: أي فليختصر ويخفف.

■ روى الإمام أحمد في المسند، عن محمد بن جعفر، عن شعبة عن ليث، عن طاوس، عن ابن عباس أن النبي ﷺ قال: «**علموا ويشروا ولا تعسروا، وإذا غضب أحدكم فليسكت**» قالها ثلاثًا.

■ وفي رواية أخرى: «**علموا وبشروا ولا تعسروا وإذا غضبت فاسكت، وإذا غضبت فاسكت، وإذا غضبت فاسكت**».

■ روى الإمام أحمد في المسند عن عبد الله عن أبيه، عن أبي سعيد، عن زائدة عن عبد الملك، عن ابن أبي ليلى، عن معاذ رضي الله عنه قال: استب رجلان عند النبي ﷺ فغضب أحدهما حتى إنه ليتخيل إليّ أن أنفه ليتمرغ من الغضب. فقال رسول الله ﷺ: «**إني لأعلم كلمة لو يقولها هذا الغضبان لذهب عنه الغضب: اللهم إني أعوذ بك من الشيطان الرجيم**».

■ روى الإمام أحمد في المسند عن عبد الرزاق عن معمَر، عن الزهري، عن حميد بن عبد الرحمن، عن رجل من أصحاب النبي ﷺ قال: قال رجل: يا رسول الله أوصني. قال: «**لا تغضب**». قال الرجل: ففكرت حين قال النبي ﷺ ما قال؛ فإذا الغضب يجمع الشر كله.

■ روى مسلم في صحيحه عن قتيبة بن سعيد، عن أبي عوانة، عن عبد الملك بن عمير، عن عبد الرحمن ابن أبي بكرة قال: كتبت إلى عبيد الله بن أبي بكرة وهو قاض أن لا يحكم بين اثنين وهو غضبان، فإني سمعت رسول الله ﷺ يقول: «**لا يحكم أحد بين اثنين وهو غضبان**». وأخرجه أيضًا البخاري وأصحاب السنن.

■ في هذا الحديث الشريف النهي عن القضاء في حال الغضب، ويلتحق بالغضب كل حال تخرج الإنسان عن سداد الرأي كالحزن الشديد أو القلق النفسي أو الهم، وهي أحوال يكره القضاء فيها خوفًا من الخطأ.

■ روى الأئمة البخاري ومسلم ومالك وأحمد في رواية مسلم عن جرير عن الأعمش، عن إبراهيم التميمي، عن الحارث بن سويد، عن عبد الله بن مسعود قال، قال رسول الله ﷺ: «**فما تعدُّون الصرعة فيكم**» قال: قلنا القوي الذي لا يصرعه الرجال. قال ﷺ: «**ليس بذلك، ولكنه الذي يملك نفسه عند الغضب**».

■ وفي رواية الأئمة البخاري ومسلم ومالك وأحمد، عن يحيي، عن عبد الأعلى بن حمّاد، عن مالك بن شهاب، عن سعيد بن المسيب، عن أبي هريرة أن رسول الله ﷺ قال: «**ليس الشديد بالصرعة، إنما الشديد الذي يملك نفسه عند الغضب**».

«الصُرعة»: الرجل المصارع الذي يصرع الناس كثيرًا، ولا يصرعه أحد، وليس كذلك شرعًا، بل هو الذي يملك نفسه عند الغضب.

▪ روى الإمام أحمد في المسند عن ابن لهيعة، عن دراج، عن عبد الرحمن بن جبير، عن عبد الله بن عمر أنه سأل رسول الله ﷺ: ماذا يباعدني من غضب الله عز وجل؟ قال: «لا تغضب».

يتعرض الإنسان في حياته الدنيا لكثير من المشكلات والصعوبات، فليست أمور الحياة سهلة في كل أحوالها، وبالتالي ليست مهمة الإنسان فيها مريحة دائمًا، فالإنسان في معاناة في حياته الدنيا، ونقرأ قول الله تعالى: ﴿لَقَدْ خَلَقْنَا الإِنْسَانَ فِي كَبَدٍ﴾ [البلد: 4]. أي في شدة ومعاناة وشقاء من مكابدة الحياة، فهو يكابد محنا من الأمراض، ومصاعب في المال والنفس، وصعوبات في تعامله مع الناس بسبب تعارض المصالح بينه وبين غيره، وكل فعل له ردّ فعل، وردّ الفعل لكل ما يتعرض له الإنسان في حياته اليومية؛ الانفعال النفسي، والتوتر العصبي، والغضب.

والغضب هو نقيض الرضا، وكل ما لا يرضي الإنسان يغضبه، والغضب قد يكون غضبًا ظاهرًا أو غضبًا مكبوتًا، وقد يؤدي في النهاية إلى اضطرابات نفسية شتى.

ولا يمر الغضب والانفعال بسلام، ولكنه يسبب اضطرابات بدنية مختلفة:

1ـ يسبب زيادة في إفراز هرمونات التحفز من الغدة الكظرية (فوق الكلية) مثل هرمون الكورتيزون والأدرينالين مما يسبب أعراضًا مرضية بدنية ونفسية كثيرة.

2ـ يرتفع ضغط الدم أثناء فترات التوتر النفسي والانفعال العصبي.

3ـ يقل توارد الدم إلى الجلد والأمعاء؛ لذلك يحدث اصفرار بالوجه، وعسر بالهضم.

4ـ يهبط إفراز الإنسولين ويزيد إفراز الجلوكاجون Glucagon الذي يرفع السكر بالدم، وبتكرار الانفعال قد يحدث مرض السكر في نهاية الأمر.

5ـ تحدث اضطرابات في الغدة النخامية وفي منطقة تحت المهاد البصري Hypothalamus؛ الأمر الذي يؤثر على الغدد الصماء الأخرى بالجسم تأثيرًا سلبيًا.

كل هذه الاضطرابات بالجسم تسبب غالبًا ما يسمى بالأمراض النفسية العضوية Somatic Diseases Psycho التي منها: مرض السكر، ارتفاع ضغط الدم، النوبات القلبية، بعض أمراض شرايين القلب، قرحة المعدة والاثنى عشر، القولون العصبي، وغير ذلك من الأمراض النفسية العضوية.

ولم تكن الآثار النفسية والبدنية السيئة للغضب والانفعال معروفة للعلماء من قبل، ولكن العلم كشف لنا في عصر العلم الحالي بعضها، ومن هذا يبدو لنا المغزى العلمي، والحكمة البالغة في الحديث النبوي الشريف؛ فقد أخرج البخاري والترمذي عن عبد الرحمن بن عوف رضي الله عنه أن رجلاً أتى النبي ﷺ فقال: يا رسول الله، علمني كلمات أعيش بهن، ولا تكثر عليَّ فأنسى. فقال له: «لا تغضب» في كلمة واحدة علمه رسول الله ﷺ كلمة يعيش بها، ومنهجًا صحيًا لو عاش به لتجنب الكثير من المتاعب الصحية؛ بدنية ونفسية، تلك التي قد تحدث له في حياته اليومية.

روى الإمام أحمد عن حميد بن عبد الرحمن عن رجل من أصحاب النبي ﷺ قال: أوصني يا رسول الله، فقال له: «لا تغضب» قال الرجل: ففكرت حين قال رسول الله ﷺ ما قال، فإذا الغضب يجمع الشر كله، ونهى رسول الله ﷺ عن الغضب ليس نهيًا قطعيًّا عن الغضب، ولكنه نهي عن التمادي في الغضب والإمعان فيه.

وقد دلت الدراسات العلمية الإحصائية على أن تكرار الغضب والانفعال يقلل من عمر الإنسان الافتراضي؛ نظرًا لما يسببه للجسم من أمراض عضوية قاتلة.

ولا شك أن الأعمار بيد الله عز وجل، ولكننا نتحدث عن العمر الافتراضي، كل ما يطيله هو من قدر الله تعالى، وكل ما يقلله هو من قدر الله تعالى أيضًا.

والإنسان إذا غضب يكون في حالة من ثلاث: إما أن يكون في عمل، أو يكون في حديث مع غيره، أو يكون في كتابة. فإذا غضب وكان يعمل فليتوقف عن العمل، وإذا غضب وكان يتكلم فليتوقف عن الكلام، وإذا غضب وكان يكتب فليتوقف عن الكتابة؛ لأن أي تصرف للإنسان، قولاً أو عملاً أو كتابة وهو غضبان، يكون تصرفًا مخطئًا لا يوافق هو نفسه عليه إذا سكت عنه الغضب؛ لأن الغضب قوة قاهرة تُفقد الإنسان سيطرته على نفسه وعلى تصرفاته وأقواله وأفعاله.

من هذا نفهم المغزى العلمي لحديث نبوي شريف رواه الإمام أحمد عن ابن عباس رضي الله عنهما أن رسول الله ﷺ قال: «علموا وبشروا ولا تعسروا، وإذا غضب أحدكم فليسكت، وإذا غضب أحدكم فليسكت»، كررها ثلاثًا لأن الإنسان في حالة الغضب يكون في حالة من ثلاث كما ذكرنا.

وأخرج البخاري حديثًا لرسول الله ﷺ قال: «لا يقضين حكم بين اثنين وهو غضبان». ويقول الإمام أبو حامد الغزالي في إحياء علوم الدين: إن للإنسان أربعة ميول مختلفة، هي السبب في اختلاف تصرفاته واختلاف ردود أفعاله:

1ـ إنسان له ميول عدوانية: هو إنسان تتصف تصرفاته بالتوتر والاندفاع والانفعال، ولا يستريح إلا إذا اعتدى على غيره وانتصر عليه، وإذا فشل في ذلك غضب غضبًا شديدًا.

2ـ إنسان عبد لشهواته: ويثور إذا لم يتحقق له ما تتطلبه شهواته وما يشبع غرائزه.

3ـ إنسان ذو ميول تسلطية: هو إنسان يتصف بالكبر والغطرسة وحب التسلط والرياسة، وإذا لم يتحقق له ما يريد يثور ويغضب.

4ـ إنسان ذو ميول شيطانية: يتصف بالكراهية للآخرين، ويميل بطبعه إلى السعي للإضرار بالآخرين، وإنسان هذه ميوله يعيش في ثورة وغضب لا ينتهيان، الأمر الذي يؤدي به إلى الوقوع في مرض أو أكثر من الأمراض النفسية البدنية.

ولا شك أن الغضب قوة شيطانية قاهرة، تقهر الإنسان قهرًا، وتغلبه على أمره، ونجد مثلاً على ذلك في قول الله تعالى: ﴿وَلَمَّا رَجَعَ مُوسَى إِلَى قَوْمِهِ غَضْبَانَ أَسِفًا قَالَ بِئْسَمَا خَلَفْتُمُونِي مِنْ بَعْدِي أَعَجِلْتُمْ أَمْرَ رَبِّكُمْ وَأَلْقَى الأَلْوَاحَ وَأَخَذَ بِرَأْسِ أَخِيهِ يَجُرُّهُ إِلَيْهِ قَالَ ابْنَ أُمَّ إِنَّ الْقَوْمَ اسْتَضْعَفُونِي وَكَادُوا يَقْتُلُونَنِي فَلاَ تُشْمِتْ بِيَ الأَعْدَاءَ وَلاَ تَجْعَلْنِي مَعَ الْقَوْمِ الظَّالِمِينَ﴾ [الأعراف: 150].

تدل الآية الكريمة على أن النبي موسى، دفعه الغضب إلى إلقاء الألواح والأخذ برأس أخيه يجره إليه، وهي أفعال ما كان يفعلها لو كان هادئا، وبعد أن هدأت نفس النبي موسى عليه السلام، قال الله تعالى يحكي عنه: ﴿وَلَمَّا سَكَتَ عَنْ مُوسَى الْغَضَبُ أَخَذَ الأَلْوَاحَ وَفِي نُسْخَتِهَا هُدًى وَرَحْمَةٌ لِلَّذِينَ هُمْ لِرَبِّهِمْ يَرْهَبُونَ﴾ [الأعراف: 154].

ولو قال: (ولما سكت موسي عن الغضب)، ما صور المعنى تصويرًا صحيحًا، فالآية قلبت الحقيقة مجازًا، لتدل على معنى أبلغ، ولتعطي تصورًا أوقع، وهو أن الغضب كان متملكًا من موسى عليه السلام، ومتمكنًا منه، وغالبًا له على أمره، لذلك فإن ضبط النفس، والسيطرة على الأعصاب، وكظم الغيظ، في المواقف التي تثير الغضب، ليس بالأمر السهل، ولكنه يحتاج إلى قوة هائلة في الإنسان، تمكنه من التحكم في نفسه وأعصابه. ولقد علمنا رسول الله ﷺ ذلك؛ فقد روى البخاري عن أنس رضي الله عنه أن رسول الله ﷺ مر بقوم يتصارعون، فقال: ما هذا؟ قالوا: فلان ما يصارع أحدًا إلا غلبه؛ فقال رسول الله ﷺ: «**أفلا أدلكم على من هو خير منه؟.. رجل كلمه رجل فكظم غيظه وغلب شيطانه وغلب شيطان صاحبه**».

إن أكثر مشكلات الحياة وأكثر نتائجها الضارة بالفرد وبالمجتمع، إنما يرجع إلى الغضب.

ولو اتبع الناس هدي السنة النبوية، لقلت مشكلات الحياة، ولقلت المنازعات والخلافات والقضايا بين الناس، ويأمرنا القرآن الكريم بضبط النفس وكظم الغيظ في آيات كثيرة:

قال تعالى: ﴿. . . وَأَنْ تَعْفُوا أَقْرَبُ لِلتَّقْوَى. . .﴾ [البقرة: 237].

وقال: ﴿. . . وَالْكَاظِمِينَ الْغَيْظَ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ. . . . .﴾ [آل عمران: 134].

وقال: ﴿خُذِ الْعَفْوَ وَأْمُرْ بِالْعُرْفِ وَأَعْرِضْ عَنِ الْجَاهِلِينَ﴾ [الأعراف: 199].

وقال: ﴿. . . وَلْيَعْفُوا وَلْيَصْفَحُوا. . .﴾ [النور: 22].

وقال: ﴿. . . فَمَنْ عَفَا وَأَصْلَحَ فَأَجْرُهُ عَلَى اللَّهِ. . .﴾ [الشورى: 40].

3 علاج التوتر العصبي بالعبادات

■ روى الإمام أحمد في مسنده عن أبي معاوية، عن داود بن أبي هند، عن أبي حرب، عن أبي الأسود، عن أبي ذر رضي الله عنه قال كان يسقي على حوض له، فجاء رجل فأورد على الحوض فدقه، وكان أبو ذر قائمًا فجلس ثم اضطجع؛ فقيل له: يا أبا ذر، لم جلست ثم اضطجعت؟ فقال: إن رسول الله ﷺ قال لنا: «**إذا غضب أحدكم وهو قائم فليجلس، فإن ذهب عنه الغضب، وإلا فليضطجع**».

■ روى الإمام أحمد في مسنده عن إبراهيم بن خالد، عن أمية بن شبل، عن عروة بن محمد، عن أبيه عن جده أن رسول الله ﷺ قال: «**إذا استشاط السلطان، تسلّط الشيطان**».

■ روى الإمام مسلم في صحيحه، عن يحيي بن يحيي، عن هشيم، عن إسماعيل بن أبي خالد، عن قيس، عن أبي مسعود الأنصاري قال: جاء رجل إلى رسول الله ﷺ فقال: إني لأتأخر عن صلاة الصبح من أجل فلان مما يطيل بنا الصلاة، فما رأيت النبي ﷺ غضب في موعظة قط أشد مما غضب يومئذ فقال: «**يا أيها الناس، إن منكم منفرين، فأيكم أمّ الناس فليوجز، فإن وراءه الكبير والضعيف وذا الحاجة**».

■ وفي رواية أبي هريرة أن النبي ﷺ قال: «**إذا أمّ أحدكم الناس فليخفف، فإن فيهم الصغير والكبير والضعيف والمريض، فإذا صلى وحده، فليصلِّ كيف شاء**».

قد يتناول الناس الأدوية المهدئة أو الأدوية المسكنة Tranquilizers وهي أدوية لها مفعول مؤقت، تقلل الانفعال النفسي والتوتر العصبي، إلا أنها تحدث آثارًا جانبية سيئة لمتعاطيها، فالإنسان الذي يتعاطاها لتريحه من مشكلة، تجلب له مشكلات أخرى أكثر شدة.

من هنا نفهم أن الإنسان إذا استمر على تناول العقاقير المهدئة، أو المسكنة للأعصاب؛ لعلاج حالات الانفعال والغضب التي تحدث له في حياته اليومية، فإنه لن يجد فيها الحل المفيد له، وقد لا تكون هي الحل على الإطلاق؛ فقد تؤدي به إلى الإدمان عليها، وما يجره الإدمان عليه من مشكلات، فكأن الإنسان المتعاطي للأدوية المهدئة لعلاج الغضب والتوتر، كالمستجير من الرمضاء بالنار.. إن تكرار حالات الغضب والانفعال، يغير من شخصية الإنسان الهادئة، إلى شخصية أخرى تتسم بالتوتر وعدم الاستقرار، ويغير من سلوكه أيضًا. وإذا كان الأمر كذلك، فالعلاج الصحيح لا يكون بتناول المهدئات أو المسكنات من العقاقير، وإنما يكون بتغيير سلوك الإنسان نفسه؛ وبالتالي تغيير شخصيته.

فالعلاج النفسي الصحيح يتحقق بممارسة أسلوب جديد في التعامل مع الآخرين، يتسم بالهدوء والروية وسعة الصدر، وتكون له صفة الاستمرار والدوام، ونتيجة لذلك تتغير شخصية الإنسان من الشخصية العصبية المتوترة إلى الشخصية الهادئة الوديعة.

ولهذا العلاج النفسي الحديث طريقتان:

الطريقة الأولى: العلاج بالاسترخاء النفسي والعضلي.

الطريقة الثانية: العلاج بتقليل الحساسية الانفعالية.

ويتحقق الاسترخاء العضلي والنفسي بجلسات يتدرب فيها الإنسان، تحت إشراف طبيب نفسي، على الاسترخاء التام، الاسترخاء العضلي والعصبي والنفسي، والاستغراق فيه، وهذه الجلسات، تريح الإنسان أكثر مما تفعل المهدئات من العقاقير، والمسكنات من الأدوية.

ويتحقق تقليل الحساسية الانفعالية بجلسات يتدرب فيها المريض تحت إشراف طبيب نفسي على ممارسة الهدوء والاسترخاء في مواجهة المواقف الصعبة التي كانت تثير غضبه؛ فيتدرب على مواجهتها بدون غضب وبدون انفعال، هذا النوع من العلاج يسمى (تقليل الحساسية الانفعالية)، أو (الكف المتبادل) فأثناء وجود الإنسان في الاسترخاء العميق، يطلب منه الطبيب النفسي أن يتصور نفسه في موقف كان يثير غضبه ويثير قلقه، ويبدأ الطبيب بالأمور المثيرة للغضب الخفيف، متدرجًا إلى الأمور المثيرة للغضب الشديد، فإذا ظهر على المريض الغضب والقلق والتوتر، طلب منه الطبيب إبعاد الأمر عن ذهنه، ونسيانه تمامًا، والعودة إلى حالة الاسترخاء التام الذي يتعارض مع القلق والتوتر، وبعد فترة من الاسترخاء يطلب منه تصور نفس الموقف من جديد، ويتكرر ذلك، حتى يتصور المريض تلك المواقف، مع وجود حالة الاسترخاء، بدون أن يشعر بالغضب والقلق والتوتر.

إن هذا الأسلوب من العلاج النفسي يعتمد أساسًا على الكف المتبادل، وفيه يحاول الطبيب النفسي أن يربط المواقف المثيرة للغضب النفسي والقلق باستجابة المريض لحالة تتعارض مع القلق، وهي الاسترخاء النفسي والعضلي والعصبي.

ويمارس المسلمون هذا الأسلوب من العلاج في الصلاة خمس مرات في اليوم.

الشفاء النفسي بالعبادات

1 ـ الشفاء النفسي بالوضوء:

■ روى الإمام أحمد في مسنده عن إبراهيم بن خالد، عن أبي وائل الصنعاني قال: كنا جلوسًا عند عروة بن محمد، فدخل عليه رجل فكلّمه بكلام أغضبه، فلما أن غضب قام، ثم عاد إلينا وقد توضأ، فقيل له: لم فعلت هذا؟ قال: حدثني أبي عن جدي أن رسول الله ﷺ قال: «**إن الغضب من الشيطان، وإن الشيطان خلق من النار، وإنما تُطفأ النار بالماء، فإذا غضب أحدكم فليتوضأ**» ولقد أغضبني هذا فذهبت فتوضأت فزال عني الغضب.

وليست الصلاة شفاء نفسيًا عن طريق ممارسة العلاج المسلكي النفسي فحسب، بل إن الوضوء نفسه شفاء يزيل الغضب عن الإنسان، وصدق رسول الله ﷺ إذ قال: «**إذا غضب أحدكم فليتوضأ**».

لقد تحدثنا من قبل كيف أن الغضب يقلل من العمر الافتراضي للإنسان، وفي دراسات إحصائية أخرى، أن الضحك دقيقة واحدة يزيد من عمر الإنسان خمس دقائق، ولا ندري مدى الصحة في هذه الإحصاءات.

ولكن ما هو المغزى العلمي في الحديث النبوي الشريف: «**إذا غضب أحدكم فليتوضأ**»؟ وكيف يذهب الوضوء الغضب عن الإنسان؟، هذا ما اكتشفه العلماء في عصر العلم الحالي فقط، فقد اكتشف العلماء حديثًا أن سقوط فوتونات الضوء على رذاذ الماء يعمل على توليد أيونات سالبة الشحنة من جزيئات

الماء المتناثرة في الهواء، وتلك الشحنات السالبة هي شحنات كهرومغناطيسية تسبب الاسترخاء النفسي والعضلي، وبالتالي تزيل أي توتر عصبي أو نفسي أو غضب. ودلت الدراسات العلمية على أن الاغتسال برذاذ الماء في حمام في وجود الضوء، يزيل عن الإنسان التوتر والغضب، وقالوا: إن للماء قوة سحرية هائلة، تنشط الجسم والدورة الدموية، وتسبب استرخاء نفسيًّا عجيبًا، حتى إن الإنسان يزول عنه الغضب والقلق، ويشعر بسعادة فياضة، قد يعبر عنها بالغناء، وهذا ما يحدث لبعض الناس، فيحلو لهم الغناء وهم يغتسلون بالماء في وجود الضوء، ولو منع الضوء، أو اغتسل الإنسان في الظلام، ما شعر بهذا التأثير السحري للاغتسال بالماء.

إذن فالاغتسال بالماء، أو الوضوء بالماء، يزيل عن الإنسان الغضب، وهذا ما توصل إليه العلم في السنوات القليلة الماضية، مما لم يكن معروفًا من قبل، إلا أننا نجد في الحديث النبوي عن ذلك بيانًا، فقد روى الإمام أحمد في المسند أن رجلاً دخل على عروة بن محمد، فكلمه بكلام أغضبه، فلما أن غضب قام ثم عاد إلينا، وقد توضأ، فلما سئل عن ذلك قال: حدثني أبي عن جدي أن رسول الله ﷺ قال: «**إن الغضب من الشيطان وإن الشيطان خلق من النار وإنما تطفأ النار بالماء، فإذا غضب أحدكم فليتوضأ**».

من هذا ندرك أن الوضوء وهو التحضير الضروري للصلاة، علاج نفسي عظيم لابد منه لتحضير الإنسان لأداء الصلاة، وهو هادئ النفس، مطمئن القلب، مستريح الأعصاب، فالوضوء علاج نفسي عظيم للقلق والتوتر والغضب، «**فإذا غضب أحدكم فليتوضأ**» .. ولن تجد أبدًا إنسانًا قد توضأ استعدادًا لأداء الصلاة وهو غضبان أو متوتر الأعصاب.

ولا تصلح صلاة بغير وضوء، ونقرأ قول الله عز وجل: ﴿**يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِذَا قُمْتُمْ إِلَى الصَّلاَةِ فَاغْسِلُوا وُجُوهَكُمْ وَأَيْدِيَكُمْ إِلَى الْمَرَافِقِ وَامْسَحُوا بِرُءُوسِكُمْ وَأَرْجُلَكُمْ إِلَى الْكَعْبَيْنِ**﴾ [المائدة: 6].

2 ـ الشفاء النفسي بالصلاة:

■ روى ابن ماجه عن جعفر بن مسافر، عن السَّري بن مسكين، عن ذوّاد بن علبة، عن ليث، عن مجاهد، عن أبي هريرة قال: هجَّر النبي ﷺ فهجّرت، فصليت ثم جلست، فالتفت فقال: «**قم فصل فإن في الصلاة شفاء**».

«هجّر»: التهجير التبكير إلى كل شيء والمبادرة إليه.

■ وفي رواية الإمام أحمد أن أبا هريرة قال: ما هجّرت إلا وجدت النبي ﷺ يصلي. وقال لي: «**قم فصل فإن في الصلاة شفاء**».

■ وروى ابن ماجه عن أبي بكر بن أبي شيبة، عن أبي الأحوص، عن طارق، عن عاصم عن ابن عمر، أن رجالاً من العراق سألوا عمر رضي الله عنه عن صلاة الرجل في بيته فقال: سألت رسول الله ﷺ فقال: «**إن صلاة الرجل في بيته نور، فنوّروا بيوتكم**».

■ روى الإمام أحمد عن يحيى بن أبي كثير، عن زيد بن سلام، عن أبي سلام، عن عبد الرحمن الأشعري قال: قال رسول الله ﷺ: «**الطهور شطر الإيمان**» وقال: «**الصلاة برهان والصدقة نور**».

«**برهان**»: أي دليل الإيمان.

■ روى الإمام أحمد عن وكيع، عن مسعر، عن عمرو بن مرة، عن سالم بن أبي الجعد، عن رجل من أسلم، أن النبي ﷺ قال: «**يا بلال، أرحنا بالصلاة**».

أي قم فأذن للصلاة فإن في الصلاة راحة نفسية وشفاء.

إذا نظرنا إلى الصلاة من منظور الطب النفسي، نجد أنها أفضل من طرق العلاج النفسي المسلكي الحديث، ففي الصلاة يحدث تكرار اقتران حالة الاطمئنان النفسي والاسترخاء العضلي، أثناء أداء الصلاة بالمواقف المثيرة للغضب والقلق أثناء الحياة اليومية، وينتهي الأمر بتكوين ارتباطات شرطية جديدة، بين المواقف المثيرة، وبين الاطمئنان النفسي والاسترخاء العضلي والنفسي الذي تحدثه الصلاة.

ومن أحدث طرق العلاج المسلكي لدى الأطباء النفسيين، تدريب المريض النفسي على الاسترخاء في أي موقف يكون فيه، وذلك في جلسات متكررة، فإذا غضب مثلاً وهو واقف، طُلب منه أن يجلس ويسترخي، وإذا غضب وهو جالس، فليضطجع على أريكة ويسترخي، حتى يذهب عنه الغضب، وهذا ما يسمى بتشكيل السلوك، وهذه الدرجات من الاسترخاء العضلي والنفسي، تمنح الإنسان فرصة لمراجعة النفس ومحاسبتها، فيجد الإنسان أنه أخطأ في غضبه، واندفع فيه بدون روية، فيزول عنه الغضب، وهذا النوع من العلاج المسلكي الحديث نجده في السنة النبوية المشرفة، فقد علم رسول الله ﷺ الأمة هذا النوع من العلاج، من قبل أن يتوصل إليه علماء النفس والأطباء النفسيون في عصر العلم الحالي.

فقد روى الإمام أحمد عن أبي معاوية، عن داود بن أبي هند، عن أبي حرب بن أبي الأسود أن أبا ذر رضي الله عنه، كان يسقي على حوض له فجاء قوم فقال: أيكم يورد على أبي ذر ويحتسب شعرات من رأسه، فقال رجل: أنا.. فأورد على الحوض فدقه (أي كسره)، فماذا فعل أبو ذر وقد غضب غضبًا شديدًا؛ وكان أبو ذر رضي الله عنه، واقفًا فجلس، ثم اضطجع، فقيل له: لم فعلت هذا يا أبا ذر، فقال: لقد سمعت رسول الله ﷺ يقول: «**إذا غضب أحدكم وهو قائم فليجلس، فإن ذهب عنه الغضب أو فليضطجع**» أليس هذا هو العلاج بتشكيل السلوك في الطب النفسي في عصرنا الحاضر؟

الصلاة خمس مرات في اليوم، والإنسان يتوضأ قبل كل صلاة بالماء النظيف فيدخل إلى الصلاة ولا أثر فيه لغضب أو اضطراب أو قلق، بسبب الوضوء، والصلاة هي صلة بين العبد وربه، ولها مكانة عظيمة في العبادات، وفضلاً عن ذلك، فهي ممارسة للعلاج النفسي المسلكي، الذي يتمثل في الاسترخاء العضلي والنفسي، وتقليل الحساسية الانفعالية، أو الكف المتبادل، مما يزيل أي غضب أو انفعال نفسي، أو توتر عصبي.

وللصلاة آثار شفائية أخرى، والمصلي يستفيد منها، كعلاج نفسي له:

أولاً: الاندماج في المجتمع الذي يعيش فيه الإنسان بروح المحبة والمودة والألفة.

ثانيًا: تنمية عاطفة حب الغير، وعدم الاستعلاء عليهم.

ثالثًا: إزالة كل أثر للكراهية والبغضاء، لأي إنسان في المجتمع.

رابعًا: إزالة كل أثر لشعور الوحدة والعزلة، الذي يشكو منه كثير من المرضى النفسيين.

خامسًا: تربية النفس على روح الانتماء في المجتمع الذي يعيش فيه الإنسان.

فالصلاة شفاء للنفس البشرية لا شك، ولو لم يكن في الصلاة شفاء ما أمر الله تعالى عباده بالاستعانة بها، في قوله عز وجل: ﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ﴾ [البقرة: 153].

روى ابن ماجه، عن مجاهد، عن أبي هريرة رضي الله عنه أن رسول الله ﷺ قال: «**قم فصل فإن في الصلاة شفاء**».

ويقول المؤلف: (لقد شاهدت بنفسي حادثًا يؤكد ذلك، فقد كنا في المسجد، وبعد الانتهاء من الصلاة خرجنا فإذا بجمهرة من الناس يتحدثون، فذهبت أستطلع ما حدث، فريما استطعت أن أقدم يد العون، فشاهدت سيارتين اصطدمت إحداهما بالأخرى، وهشمت مصباحها الخلفي، وشاهدت المخطئ يعتذر لصاحبه عن خطئه ويعرض عليه أن يصلح السيارة والمصباح، فرد عليه صاحبه، وعلامات الرضا على وجهه، لا عليك يا أخي، فهذا قدر الله تعالى، ولو اطلعنا على الغيب لاخترنا الواقع، وسأصلح سيارتي، ولا عليك. فوجدت أن الجدال بينهما؛ أيهما يتحمل مصاريف تصليح السيارة. وهنا سرح بي الخاطر، وتصورت أن الذي حدث هذا أمام المسجد، حدث في أحد الطرق الأخرى في المدينة، فماذا كان يحدث؟ لقد كان الجدال والغضب والصياح، وربما ما هو أكثر من هذا، هنالك شاهدت بعيني أثر الشفاء النفسي للصلاة، وتذكرت على الفور حديث سيدنا رسول الله ﷺ: «**قم فصل فإن في الصلاة شفاء**» وحديثه ﷺ: «**إذا غضب أحدكم فليتوضأ**» صدق رسول الله ﷺ).

ولم يشرع الله عز وجل الصلاة لتكون شفاء للنفس البشرية فحسب، ولكن لتكون الصلة بين العبد وربه، وركنا من أركان الإسلام لا يتم الدين إلا به، ومن أقام الصلاة فقد أقام الدين، ومن تركها فقد ترك الدين، وإنما جعل الله تعالى العبادات للمسلم شفاء، كما جعل القرآن للمؤمنين شفاء، كما قال الله عز وجل: ﴿وَنُنَزِّلُ مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِلْمُؤْمِنِينَ﴾ [الإسراء: 82].

والمجتمع المصلي المحافظ على صلاته، مجتمع سليم نفسيًا، تندر فيه الأمراض النفسية، وبالتالي تندر فيه الأمراض البدنية والتي منها: ارتفاع ضغط الدم، قرحة المعدة والاثنا عشري، ومرض السكر، والنوبات القلبية، ونسمع أحيانًا أن فلانًا غضب فجأة، أو ثار فجأة، وحدث له شلل نصفي أو نوبة قلبية، ذلك أن للغضب تأثيرًا نفسيًا عنيفًا على الجسم، تحدثنا عنه بشيء من التفصيل من قبل.

روى الإمام أحمد أن رسول الله ﷺ قال: «**إنما جعل الإمام ليؤتم به فلا تختلفوا عليه، فإذا ركع فاركعوا، وإذا قال: سمع الله لمن حمده، فقولوا: ربنا ولك الحمد، وإذا سجد فاسجدوا، وإذا صلى جالسًا فصلوا جلوسًا، وأقيموا الصف في الصلاة فإن إقامة الصف من حسن الصلاة**». صدق رسول الله ﷺ.

فالصلاة مدرسة المسلم، وإن وقوف الناس جميعًا صفًا واحدًا في المسجد وراء الإمام يأتمون به، يربط الكل برباط المحبة والتعاطف والتآلف، فيشعرون جميعًا أنهم سواسية أمام الله عز وجل، وأنهم إخوان متحابون، كالبنيان المرصوص يشد بعضه بعضًا، ويعلمهم الطاعة لولي الأمر المسلم فلا يختلفون عليه، كما قال الله تعالى عنهم: ﴿وَأَطِيعُوا اللَّهَ وَرَسُولَهُ وَلَا تَنَازَعُوا فَتَفْشَلُوا وَتَذْهَبَ رِيحُكُمْ وَاصْبِرُوا إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ﴾ [الأنفال: 46].

إن الصلاة علاج نفسي عظيم، في كل وجه من الوجوه، في الوضوء، والإقامة، والأداء، لذلك كان رسول الله ﷺ إذا سمع بلالاً يؤذن للصلاة يقول: «**أرحنا بها يا بلال**» وجاء في السنة أن رسول الله ﷺ كان إذا حزبه أمر فزع إلى الصلاة.

ويتساءل بعض الناس يقول: أنا أصلي وأقرأ القرآن الكريم، ولكنني لا أزال أعاني من القلق والتوتر العصبي، وأعرف أناسًا يصلون ولكنهم يكرهون هذا ويؤذون هذا، ويملأ قلوبهم الحقد والكراهية على غيرهم من الناس؟ فأين إذن قول الله عز وجل: ﴿وَنُنَزِّلُ مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِلْمُؤْمِنِينَ﴾ [الإسراء: 82]. وحديث رسول الله ﷺ: «**قم فصل فإن في الصلاة شفاء**».

وردُنا على ذلك: أن الذي يدير جهاز تليفزيون مثلاً، ويجده لا يعمل، وباقي أجهزة التليفزيون تعمل، أنقول إن الخلل في محطة الإرسال التليفزيوني؟ أم إن الخلل في جهازه هو؟، الخلل يكون في جهازه هو، فهو محتاج إلى إصلاح حتى يستجيب لموجات محطة الإرسال، وكذلك قلوب البشر، قلوب المؤمنين تستقبل الشفاء النفسي في الصلاة وقراءة القرآن، فتستجيب له، وتمتلئ نورًا، وتهتدي بهداه، وتشفى. أما قلوب هؤلاء، فهي قلوب خربة، في حاجة إلى إصلاح الخلل بها، حتى يمكنها الاستجابة للشفاء النفسي في الصلاة، والشفاء النفسي في القرآن الكريم، فالقرآن شفاء للمؤمنين، أما الظالمون فلا يكون القرآن لهم شفاء على الإطلاق.

قال الله تعالى: ﴿وَنُنَزِّلُ مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِلْمُؤْمِنِينَ وَلاَ يَزِيدُ الظَّالِمِينَ إِلاَّ خَسَارًا﴾ [الإسراء: 82].

وقال تعالى: ﴿. . . قُلْ هُوَ لِلَّذِينَ آمَنُوا هُدًى وَشِفَاءٌ وَالَّذِينَ لاَ يُؤْمِنُونَ فِي آذَانِهِمْ وَقْرٌ وَهُوَ عَلَيْهِمْ عَمًى أُولَئِكَ يُنَادَوْنَ مِنْ مَكَانٍ بَعِيدٍ﴾ [فصلت: 44].

ذلك أن أهل اللغة يقولون، لمن يفهم، أنت تسمع من قريب، ويقولون لمن لا يفهم: أنت تنادَى من مكان بعيد، أي كأن الذي لا يفهم، ينادَى من مكان بعيد فلا يسمع النداء ولا يفهمه، أولئك يصلون بأجسامهم فقط، أما قلوبهم فهي مقفلة لا يدخلها نور الهدى في الصلاة، ولا يستقر فيها شفاء الصلاة، وشفاء القرآن.

قال الله تعالى: ﴿أُولَئِكَ الَّذِينَ لَعَنَهُمُ اللَّهُ فَأَصَمَّهُمْ وَأَعْمَى أَبْصَارَهُمْ (٢٣) أَفَلاَ يَتَدَبَّرُونَ الْقُرْآنَ أَمْ عَلَى قُلُوبٍ أَقْفَالُهَا﴾ [محمد: 23، 24].

إن الإنسان إذا حسن إسلامه، سيجد في الصلاة شفاء نفسيًا كبيرًا، وصدق رسول الله ﷺ إذ قال: «**قم فصل فإن في الصلاة شفاء**».

والصلاة هي عماد الدين وهي الصلة بين العبد وربه، ويكفي الإنسان الشعور بالسعادة والرضا أثناء الصلاة، لأنه يقف بين يدي خالقه عز وجل، ويتحدث له ولا يوجد شفاء نفسي أعظم من هذا الشفاء.

والصلاة تجمع الفرائض جميعًا:

1ـ **نجد الحج في الصلاة**: وذلك بالتوجه إلى بيت الله الحرام أثناء الصلاة.

2ـ **ونجد الصوم في الصلاة**: وذلك بالامتناع عن الطعام والشراب أثناء الصلاة.

3ـ **ونجد الزكاة في الصلاة**: وذلك بتقديم جزء من الوقت للصلاة، والوقت رأسمال.

4ـ **ونجد الشهادتين في الصلاة**: وذلك في التكبير وقراءة الفاتحة والقرآن والتشهد في الجلوس.

والصلاة عبادة تشترك فيها جوارح الإنسان جميعًا، بالحركة، والكلام، والخشوع، والتفكير، والصلاة تجمع بين الانعزال عن الحياة والاندماج فيها، الانعزال عن الحياة بأداء الصلاة، والانشغال بها عن أي شيء آخر، من عمل أو تجارة، أو اتصال بين الناس، والاندماج مع الناس في صلاة الجماعة في المسجد عبادة. وعبادة بكل هذه الأوصاف والمعاني، لهي أعظم شفاء للنفس البشرية، من كل همومها وآلامها وأحزانها، لذلك كان رسول الله ﷺ يقول إذا سمع بلالاً يؤذن للصلاة: «**أرحنا بها يا بلال**».

3 ـ الشفاء النفسي بالصوم:

▪ روى البخاري ومسلم والإمام أحمد وأصحاب السنن في رواية مسلم، عن حرملة بن يحيى، عن ابن وهب، عن يونس بن شهاب، عن سعيد بن المسيب، عن أبي هريرة رضي الله عنه قال: سمعت رسول الله ﷺ يقول: «**قال الله عز وجل: كل عمل ابن آدم له إلا الصوم فإنه لي وأنا أجزي به**».

▪ وروى الأئمة البخاري ومسلم وابن ماجه عن عبد الله بن مَسْلَمة، وقتيبة بن سعيد، عن المغيرة الحزامي، عن أبي الزناد، عن الأعرج، عن أبي هريرة رضي الله عنه قال: قال رسول الله ﷺ: «**الصيام جُنّة**».

«**الصيام جنة**»: أي ستر ومانع من الرفث والمعاصي، وبالتالي مانع من النار.

▪ وروى الإمامان الترمذي والنّسائي عن محمود بن غَيْلان، عن أبي أحمد الزبيري عن سفيان، عن الأعمش، عن عمارة بن عمير، عن عبد الرحمن بن يزيد، عن عبد الله بن مسعود قال: قال رسول الله ﷺ: «**يا معشر الشباب عليكم بالباءة، فإنه أغض للبصر وأحصن للفرج، فمن لم يستطع منكم الباءة فعليه بالصوم، فإن الصوم له وجاء**».

«**الباءة**»: تكاليف الزواج.

«**الوجاء**»: الحماية.

▪ وروى الإمام النسائي بنفس الإسناد عن عبد الله بن مسعود قال: خرجنا مع رسول الله ﷺ ونحن شباب لا نقدر على شيء فقال رسول الله ﷺ: «**يا معشر الشباب عليكم بالباءة، فإنه أغض للبصر، وأحصن للفرج ومن لم يستطع فعليه بالصوم فإنه له وجاء**».

▪ وفي رواية الأعمش، عن إبراهيم، عن علقمة والأسود عن عبد الله بن مسعود أن رسول الله ﷺ قال: «**من استطاع منكم الباءة فليتزوج، ومن لم يجد فعليه بالصوم، فإنه له وجاء**».

يقول رسول الله ﷺ في حديث قدسي شريف: «**يقول الله عز وجل: كل عمل ابن آدم له إلا الصوم فإنه لي وأنا أجزي به**»، وخص الله تعالى الصوم بأنه له، وإن كانت كل العبادات له، لما يتميز به الصوم عن سائر العبادات في أمرين:

أولاً: الصوم يمنع الإنسان عن إشباع شهوات الجسم ورغبات النفس، مما لا تمنع منه سائر العبادات، وفي ذلك تطهير للذات البشرية، وتحرير لها من قهر الشهوات لها، واندفاع نزوات النفس وجموحها، وفي كل ذلك تحرير للذات البشرية وتطهيرها، فإذا كان الصوم حرمانًا لغذاء الجسم فهو فيض من غذاء النفس.

ثانيًا: الصوم سر بين العبد وربه، فلذلك صار به مختصًا، وما سواه من العبادات ظاهر، فالإنسان يصوم من تلقاء نفسه، بغير رقابة من أحد عليه، إلا الله عز وجل.

فالصوم يحرم الجسم من الطعام، ولكنه يغذي النفس والروح، وفي ذلك صحة نفسية وسعادة للذات الإنسانية.

وفضلاً عن كل ذلك، فالصوم يحمي الإنسان من الانزلاق في المعاصي والذنوب، ويصونه من الزلل، فالصوم حفظ للإنسان من كل ما يضره، وصحة نفسية له، وغذاء روحي أيضًا، يقول رسول الله ﷺ: **«الصوم جنة»**. أي حفظ للإنسان وحماية، قال رسول الله ﷺ: **«يا معشر الشباب من استطاع منكم الباءة فليتزوج فإنه أغض للبصر وأحصن للفرج، ومن لم يستطع، فعليه بالصوم فإنه له وجاء»**.

«الباءة»: مؤنة الزواج، الوجاء: الحماية.

من هذا نفهم أن الصوم شفاء للنفس البشرية من كثير من الاضطرابات النفسية والعضوية، وصدق الله العظيم حين قال: ﴿**وَأَنْ تَصُومُوا خَيْرٌ لَكُمْ إِنْ كُنْتُمْ تَعْلَمُونَ**﴾ [البقرة: 184].

4 ـ الشفاء النفسي بالحج:

▪ روى البخاري ومسلم عن قيس بن عاصم، عن شقيق بن عمران، أن رسول الله ﷺ قال: **«الحج المبرور ليس له جزاء إلا الجنة»** أو كما قال. صدق رسول الله ﷺ.

الحج شحنة إيمانية كبرى، تملأ القلب إيمانًا ونورًا، وإذا دخل نور الإيمان القلب، فلا مكان في قلبه لأي أحزان، أو خوف أو اضطراب.

في الحج يتعلم الإنسان أنه فرد في مجتمع إسلامي كبير. والجميع وهو معهم يتجهون إلى هدف واحد، وقبلة واحدة، وعقيدة صحيحة واحدة، ورب واحد، وهذا يربي شعور الانتماء الاجتماعي، ويزيل ما يكمن في النفس من شعور بالوحدة والعزلة. وذلك وحده شفاء لأي اضطراب نفسي. إن الحج مدرسة عظيمة تعطي الحاج دروسًا في التواضع، وفي تعلم الصبر، وفي تحمل المشاق في رضًا واطمئنان، ودروسًا في استعذاب كل جهد يبذل في سبيل الله.

5 ـ الشفاء النفسي بالزكاة:

الزكاة من عوامل الشفاء النفسي للإنسان، فهي تدرب الإنسان على حب الآخرين، والعطف على المحتاجين، ومد يد العون لمن هو في حاجة إلى العون، وإذا تعود الإنسان على ذلك، تخلصت نفسه من آفة الأنانية، وشرور حب الذات، ولن تجد إنسانًا يؤدي فريضة الزكاة أنانيًا، أو محبًا لذاته، أو محبًا للانطواء والبعد عن مجتمعه، ولكنه يتحلى دائمًا بالانتماء إلى مجتمعه انتماء عمليًا، لأنه يقدم للغير في ذلك المجتمع من نفسه وماله، وكأنه يعتبرهم شركاء له في ماله. وهذا الانتماء الاجتماعي الوثيق أحد الأسس الهامة في توازن الصحة النفسية، لأن نقص ماله دفع سلبي للنفس البشرية، ومحبة الإنسان للإيمان والانصياع لأمر ربه دعم إيجابي للنفس البشرية، وبين الدفع السلبي والدعم الإيجابي تتوازن النفس البشرية، وتشفى وتستريح.

ففي الزكاة الشفاء النفسي للإنسان.

4 الخوف من الله والرجاء في رحمته شفاء للنفس البشرية

■ روى الإمام أحمد في المسند عن هشام بن القاسم، عن عبد الحميد، عن شهر، عن ابن غنم، عن أبي ذر رضي الله عنه أن رسول الله ﷺ قال يحكي عن ربه عز وجل: «**إن الله عز وجل يقول: يا عبدي، ما عبدتني ورجوتني فإني غافر لك على ما كان فيك، يا عبدي إن لقيتني بقراب الأرض خطيئة، ما لم تشرك بي لقيتك بقرابها مغفرة**».

■ روى ابن ماجه عن جعفر عن ثابت، عن أنس أن النبي ﷺ دخل على شاب، وهو في الموت فقال: «كيف تجدك» فقال: أرجو الله يا رسول الله، وأخاف ذنوبي؛ فقال رسول الله ﷺ: «**لا يجتمعان في قلب عبد في مثل هذا الموطن إلا أعطاه الله ما يرجو، وأمّنه مما يخاف**».

■ روى البخاري ومسلم عن مسدد عن يحيى بن سعيد، عن عبيد الله، عن خبيب بن عبد الرحمن، عن حفص بن عاصم، عن أبي هريرة أن النبي ﷺ قال: «**سبعة يظلهم الله تعالى في ظله يوم لا ظل إلا ظله: إمام عدل، وشاب نشأ في عبادة الله، ورجل قلبه معلّق في المساجد، ورجلان تحابًا في الله، اجتمعا عليه وتفرقا عليه. ورجل دعته امرأة ذات منصب وجمال، فقال: إني أخاف الله، ورجل تصدق بصدقة فأخفاها حتى لا تعلم شماله ما تنفق يمينه، ورجل ذكر الله خاليًا ففاضت عيناه**».

«**لا ظل إلا ظله**»: أي ظل عرشه.

«**معلق في المساجد**»: أي شديد الحب للمساجد وليس معناه دوام القعود في المساجد.

يواجه الإنسان في حياته الدنيا كثيرًا من المشكلات والصعوبات، لذلك تحدث له اضطرابات نفسية شتى، مما يسبب لنفسه دفعًا سلبيًا، الأمر الذي يُحدث آثارًا سلبية في النفس.

وأفضل علاج لنفسية الإنسان الذي يتعرض لدفع سلبي، أن يتعرض في نفس الوقت لدعم إيجابي نفسي، وبين الدفع السلبي والدعم الإيجابي للنفس، تحدث حالة من التوازن النفسي.

ونحن إذ نتحدث عن الخوف من الله والرجاء فيه، نجد أن في الخوف دفعًا سلبيًا للنفس، وفي الرجاء في الله دعمًا إيجابيًا، يقول الإمام أبو حامد الغزالي في كتابه (إحياء علوم الدين): إن الخوف من الله والرجاء فيه، جناحان يطير بهما المؤمن إلى كل مقام محمود، وهو الاقتراب إلى طريق الجنة بالعمل الصالح، والابتعاد عن طريق النار باقتراف المعاصي.

ولا يقود العبد إلى القرب من الله تعالى إلا الرجاء فيه، ولا يصد عن طريق النار إلا الخوف من الله عز وجل.

وللخوف من الله درجات: أقلها الكف عن المعاصي، وأعلاها الخوف من الله تعالى لذاته وصفاته وجبروته وجلاله. وإذا عرف العبد ربه خافه، فأخوف الناس من الله تعالى أعرفهم به. ومن خاف من شيء هرب منه، ومن خاف من الله تعالى هرب إليه؛ ذلك لأن الله عز وجل لا ملجأ منه إلا إليه، وإن أحدًا من الخلق، لن يعجز الله في الأرض، ولن يعجزه هربًا.

وكان رسول الله ﷺ، أكثر الناس خوفًا من الله عز وجل، وقال: «أنا أخوفكم لله»، ولو لم يكن في قلب الإنسان إلا الخوف من الله تعالى، لوقع في إحباط نفسي؛ لأن الخوف من الله تعالى دفع نفسي سلبي، ويؤثر سلبًا على الصحة النفسية للإنسان؛ لذلك يجب أن يجتمع الخوف من الله تعالى مع الرجاء فيه؛ لأن الرجاء في الله عز وجل دعم إيجابي، يزيل الأثر النفسي السيء للدفع السلبي، وباجتماعهما معًا، الخوف من الله تعالى والرجاء فيه، تمنح النفس البشرية الشفاء.

ومن القرآن شفاء ورحمة للمؤمنين، كما قال الله تعالى: ﴿وَنُنَزِّلُ مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِلْمُؤْمِنِينَ﴾ [الإسراء: 82].

ونقرأ عن اجتماع الخوف من الله والرجاء فيه، في قوله تعالى: ﴿تَتَجَافَى جُنُوبُهُمْ عَنِ الْمَضَاجِعِ يَدْعُونَ رَبَّهُمْ خَوْفًا وَطَمَعًا وَمِمَّا رَزَقْنَاهُمْ يُنْفِقُونَ﴾ [السجدة: 16].

﴿يَدْعُونَ رَبَّهُمْ خَوْفًا﴾: أي الخوف من عقاب ربهم وغضبه عليهم.

﴿وَطَمَعًا﴾: أي الرجاء في رحمته بهم، والأمل في مغفرته لهم.

ويقول الأطباء والعلماء النفسيون: إن الدعم النفسي النوعي، يتعلق بالمسلك المطلوب تعديله، ويقترن بالاتجاه المطلوب دعمه مباشرة، وإلا كان بدون جدوى، ففي مقام الرجاء في الله تعالى وهو دعم إيجابي، اقترن بالاتجاه المطلوب دعمه، كما في قوله تعالى: ﴿فَمَنْ كَانَ يَرْجُو لِقَاءَ رَبِّهِ فَلْيَعْمَلْ عَمَلاً صَالِحًا وَلاَ يُشْرِكْ بِعِبَادَةِ رَبِّهِ أَحَدًا﴾ [الكهف: 110].

الدعم الإيجابي في قوله: ﴿فَمَنْ كَانَ يَرْجُو لِقَاءَ رَبِّهِ﴾ والاتجاه المطلوب دعمه هو ﴿فَلْيَعْمَلْ عَمَلاً صَالِحًا وَلاَ يُشْرِكْ بِعِبَادَةِ رَبِّهِ أَحَدًا﴾ أما الدعم السلبي، وهو الخوف من الله تعالى، نجده مقترنًا بالاتجاه المطلوب دعمه كما في قوله تعالى: ﴿وَأَمَّا مَنْ خَافَ مَقَامَ رَبِّهِ﴾ [النازعات: 40]. هذا دفع نفسي فما هو الاتجاه المطلوب دعمه؟.

يقول الله عز وجل: ﴿وَأَمَّا مَنْ خَافَ مَقَامَ رَبِّهِ وَنَهَى النَّفْسَ عَنِ الْهَوَى﴾ [النازعات: 40] هذا هو الاتجاه المطلوب دعمه، ثم عاد إلى الدعم الإيجابي ليحقق التوازن والشفاء النفسي فقال: ﴿فَإِنَّ الْجَنَّةَ هِيَ الْمَأْوَى﴾ [النازعات: 41].

5 الشفاء النفسي في الحديث النبوي

▪ روى الأئمة مسلم والترمذي وأحمد، عن يحيى بن أيوب، عن إسماعيل بن جعفر، عن إسماعيل ، عن العلاء، عن أبيه، عن أبي هريرة أن رسول الله ﷺ قال: «**لو يعلم المؤمن ما عند الله من العقوبة، ما طمع بجنته أحد، ولو يعلم الكافر ما عند الله من الرحمة ما قنط من جنته أحد**».

جمع الحديث النبوي الدفع السلبي للنفس البشرية، وهو الخوف من الله تعالى، والدعم الإيجابي للنفس البشرية وهو الرجاء في الله تعالى، وفي اجتماعهما معًا كمال الصحة النفسية. فهذا الحديث النبوي الشريف شفاء للنفس البشرية.

وذُكر كلٌّ من الخوف والرجاء في آيات قرآنية كثيرة، وأحاديث نبوية كثيرة أيضًا، كما في قوله تعالى: ﴿تَتَجَافَى جُنُوبُهُمْ عَنِ الْمَضَاجِعِ يَدْعُونَ رَبَّهُمْ خَوْفًا وَطَمَعًا وَمِمَّا رَزَقْنَاهُمْ يُنْفِقُونَ﴾ [السجدة: 16].

وقوله تعالى: ﴿وَلاَ تُفْسِدُوا فِي الأَرْضِ بَعْدَ إِصْلاَحِهَا وَادْعُوهُ خَوْفًا وَطَمَعًا إِنَّ رَحْمَةَ اللَّهِ قَرِيبٌ مِنَ الْمُحْسِنِينَ﴾ [الأعراف: 56].

وقوله تعالى: ﴿هُوَ الَّذِي يُرِيكُمُ الْبَرْقَ خَوْفًا وَطَمَعًا وَيُنْشِئُ السَّحَابَ الثِّقَالَ﴾ [الرعد: 12].

والطمع هو الطمع في رحمة الله والرجاء فيه، وما ينبغي على الإنسان أن يخاف إنسانًا مثله، بل يخاف الله عز وجل فقط، وذلك يريح النفس البشرية، ويعمل على استقرارها وتوازنها، وعن الخوف والرجاء قال الإمام علي كرم الله وجهه: (من اشتاق إلى الجنة سلا عن الشهوات، ومن أشفق من النار رجع عن المحرمات، ثم لجأ إلى مقام الصبر المستمد من الخوف والرجاء).

ونقرأ قول الله تعالى: ﴿إِنَّمَا الْمُؤْمِنُونَ الَّذِينَ إِذَا ذُكِرَ اللَّهُ وَجِلَتْ قُلُوبُهُمْ وَإِذَا تُلِيَتْ عَلَيْهِمْ آيَاتُهُ زَادَتْهُمْ إِيمَانًا وَعَلَى رَبِّهِمْ يَتَوَكَّلُونَ﴾ [الأنفال: 2].

والتوكل على الله باب من أبواب الرجاء في الله عز وجل، فالآية الكريمة تبين اجتماع الخوف من الله عز وجل، والرجاء فيه في قلوب المؤمنين. قال تعالى: ﴿وَاذْكُرْ رَبَّكَ فِي نَفْسِكَ تَضَرُّعًا وَخِيفَةً وَدُونَ الْجَهْرِ مِنَ الْقَوْلِ بِالْغُدُوِّ وَالآصَالِ وَلاَ تَكُنْ مِنَ الْغَافِلِينَ﴾ [الأعراف: 205].

روى البخاري ومسلم عن يحيى بن سعيد، عن عبيد الله، عن خبيب بن عبد الرحمن، عن حفص بن عاصم، عن أبي هريرة، أن رسول الله ﷺ قال: «**سبعة يظلهم الله في ظله يوم لا ظل إلا ظله: الإمام العادل، وشاب نشأ في طاعة الله عز وجل، ورجل قلبه معلق بالمساجد، ورجلان تحابًا في الله اجتمعا في ذلك وتفرقا عليه، ورجل دعته امرأة ذات منصب وجمال فقال: إني أخاف الله، ورجل ذكر الله خاليًا ففاضت عيناه**».

ونجد في الحديث النبوي الخوف والرجاء معًا، والذي تفيض عيناه دموعًا إذا ذكر ربه، إنما يفعل ذلك خوفًا من الله ورجاء فيه، وعن عيني الإنسان أيضًا نقرأ حديثًا نبويًا، رواه الطبراني عن أنس رضي الله عنه أن رسول الله ﷺ قال: «**عينان لا تمسهما النار: عين باتت تكلأ في سبيل الله (أي لم تنم وسهرت لأمر في سبيل الله) وعين بكت من خشية الله**».

وأخرج ابن حبان في صحيحه، والبيهقي، وابن أبي الدنيا، أن رسول الله ﷺ قال: «**قال الله عز وجل: وعزتي وجلالي لا أجمع على عبدي خوفين ولا أجمع له أمنين فإن أمنني في الدنيا أخفته يوم القيامة، وإن خافني في الدنيا أمنته يوم القيامة**».

وإذا قيل الخوف من الله تعالى أفضل أم الرجاء فيه؟ قال الإمام الغزالي: إنه سؤال يضاهي، هل الطعام أفضل للإنسان أم الماء؟ الإجابة على ذلك: أن الطعام أفضل للجائع، والماء أفضل للعطشان، وإن استويا فهما متساويان. فالخوف من الله والرجاء فيه علاج متكامل تشفى به النفس البشرية، فإن كان العبد مشرفا على ارتكاب معصية من المعاصي، فالخوف من الله تعالى أفضل، وإن كان العبد قد اقترف معصية وانتهى، فالرجاء في رحمة الله تعالى أفضل.

وشرح الإمام علي رضي الله عنه الخوف من الله والرجاء فيه، فقد قال لأحد أولاده: (يا بني خف الله خوفًا ترى أنك لو أتيته بحسنات أهل الأرض لم يقبلها منك، وارج الله رجاء ترى أنك لو أتيته بسيئات أهل الأرض غفرها لك).

وأفضل شيء، أن يجتمع خوف الإنسان من ربه مع الرجاء فيه؛ لأن في ذلك كمال الصحة النفسية والتعادل والتوازن والاستقرار النفسي، وبذلك يطمئن قلب الإنسان، لذلك جمع الله تعالى الخوف منه والرجاء فيه، في قلوب من أثنى عليهم من المؤمنين، وأعطى لهم البشرى، فقال تعالى: ﴿تَتَجَافَى جُنُوبُهُمْ عَنِ الْمَضَاجِعِ يَدْعُونَ رَبَّهُمْ خَوْفًا وَطَمَعًا وَمِمَّا رَزَقْنَاهُمْ يُنْفِقُونَ﴾ [السجدة: 16].

وجاءت البشرى في قوله تعالى: ﴿فَلَا تَعْلَمُ نَفْسٌ مَا أُخْفِيَ لَهُمْ مِنْ قُرَّةِ أَعْيُنٍ جَزَاءً بِمَا كَانُوا يَعْمَلُونَ﴾ [السجدة: 17].

خلاصة القول:

1ـ الخوف من الله دفع نفسي سلبي للنفس البشرية، والرجاء في الله دعم نفسي إيجابي لها، وبهما معا يحدث التوازن النفسي، وبالتالي الشفاء النفسي.

2ـ ما ذكر أي دفع نفسي سلبي أو أي دعم نفسي إيجابي، إلا وكان مقترنًا بالاتجاه المطلوب دعمه.

وهذا قصارى ما وصل إليه علماء الطب النفسي في عصر العلم الحالي، وجاء ذكره في القرآن الكريم والحديث النبوي الشريف، من قبل أن يخلق الله تعالى أولئك العلماء جميعًا.

6 الشفاء النفسي بالصبر

■ روى البخاري ومسلم وأحمد ومالك عن قتيبة بن سعيد عن مالك بن أنس، عن ابن شهاب، عن عطاء بن زيد الليثي، عن أبي سعيد الخدري أن ناسًا من الأنصار سألوا رسول الله ﷺ فأعطاهم، ثم سألوه فأعطاهم، حتى إذا نفد ما عنده قال ﷺ: «**ما يكن عندي من خير فلن أدخره عنكم، ومن يستعفف يُعفَّهُ الله، ومن يستغن يغنه الله، ومن يصبر يُصبّره الله، وما أُعطي أحدٌ من عطاءٍ خير أوسع من الصبر**».

■ وفي رواية الإمام أحمد: «**من يتصبّر يصبّره الله، ومن يستغن يغنه الله، ومن يستعفف يعفه الله، وما أجد لكم رزقًا أوسع من الصبر**».

■ روى البخاري عن عاصم بن سليمان، عن أبي عثمان قال: حدثني أسامة بن زيد قال: أرسلت ابنة النبي ﷺ إليه: إن لي ابنًا قبض (أي مات) فأتنا، فأرسل يقرئ السلام ويقول: «**إن لله ما أخذ وله ما أعطى، وكلٌّ عنده بأجل مسمى، فلتصبر ولتحتسب**» فأرسلت إليه تقسم عليه ليأتينّها، فقام ومعه سعد بن عبادة، ومعاذ بن جبل، وأبي بن كعب، وزيد بن ثابت، ورجال، فرُفع إلى رسول الله ﷺ الصبي ونفسُهُ تتقعقع، ففاضت عينا رسول الله ﷺ بالدمع، فقال سعد: يا رسول الله.. ما هذا؟! فقال ﷺ: «**هذه رحمةٌ جعلها الله في قلوب عباده، وإنما يرحم الله من عباده الرحماء**».

■ روى مسلم في صحيحه عن محمد بن بشار العبدي، عن محمد بن جعفر، عن شعبة بن ثابت، عن أنس بن مالك أن رسول الله ﷺ قال: «**الصبر عند الصدمة الأولى**».

أي أن الصبر الكامل الذي يترتب عليه الأجر الجزيل، هو الصبر عند حدوث الصدمة أو المصيبة.

■وروى مسلم في صحيحه، عن محمد بن المثنى، عن عثمان بن عمر، عن شعبة عن ثابت البناني عن أنس بن مالك أن رسول الله ﷺ أتى على امرأة تبكي على صبي لها، فقال لها: «**اتقي الله واصبري**»، فقالت: وما تبالي بمصيبتي!. فلما ذهب، قيل لها: إنه رسول الله ﷺ، فأخذها مثل الموت فأتت بابه، فلم تجد على بابه بوابين، فقالت: يا رسول الله ﷺ ما عرفتك، فقال ﷺ: «**إنما الصبر عند أول الصدمة**».

– تبكي على صبي لها: أي إنها كانت تولول وتنوح وتصيح وتبكي، ولولا ذلك ما قال لها رسول الله ﷺ: «**اتقي الله**».

«**ما تبالي بمصيبتي**»: أي ما تكترث بمصيبتي.

«**فأخذها مثل الموت**»: أي فوجئت مفاجأة هائلة.

■ وروى ابن ماجه في سننه عن الليث بن سعد، عن يزيد بن أبي حبيب، عن سعد بن سنان، عن أنس ابن مالك أن رسول الله ﷺ قال: «**إنما الصبر عند الصدمة الأولى**».

■ روى الإمام أحمد في مسنده عن أبي سعيد، عن سليمان، عن أبي عمرو، عن عاصم بن عمر بن قتادة، عن محمود بن لبيد أن رسول الله ﷺ قال: «**إن الله إذا أحب قومًا ابتلاهم فمن صبر فله الصبر، ومن جزع فله الجزع**».

■ روى مسلم في صحيحه عن حبان بن هلال، عن أبان، عن يحيى أن زيدًا حدّثه، أن أبا سلاّم حدثه، عن أبي مالك الأشعري أن النبي ﷺ قال: **«الطُّهُور شَطْر الإيمان، والحمد لله تملأ الميزان، وسبحان الله والحمد لله تملآن ما بين السماوات والأرض، والصلاة نور، والصدقة برهان، والصبر ضياء، والقرآن حجة لك أو عليك، وكل الناس يغدو، فبائع نفسه فمعتقها أو موبقها».**

«شطر الإيمان»: أي أن الوضوء والطهور نصف الإيمان.

«والصلاة نور»: أي تنير الطريق للمؤمن فلا يقع في المعاصي، وتهديه إلى الأعمال الصالحة.

«والصدقة برهان»: أي ما يسأل العبد عن ماله فيما أنفقه، فتكون الصدقة له برهانا على طاعته لله.

«والصبر ضياء»: الصبر على طاعة الله، والصبر عن معصيته، والصبر على النائبات، يهتدي به المؤمن ويستضيء به إلى الصواب.

«والقرآن حجة لك أو عليك»: أي تنتفع به إن تلوته وعملت به، وإلا فهو حجة عليك.

«فبائع نفسه فمعتقها أو موبقها»: معناه: كل إنسان يسعى بنفسه، فمنهم من يبيعها لله تعالى بطاعته فيعتقها من العذاب، ومنهم من يبيعها للشيطان فيوبقها أي يهلكها.

■ روى الإمام أحمد في المسند عن ابن لهيعة، عن قيس بن الحجاج، عن حنش الصنعاني عن ابن عباس أن النبي ﷺ قال: **«ألا أعلمك كلمات ينفعك الله بهن: احفظ الله يحفظك، احفظ الله تجده أمامك، تعرّف عليه في الرخاء، يعرفك في الشدة، وإذا سألت فاسأل الله، وإذا استعنت فاستعن بالله، قد جف القلم بما هو كائن، فلو أن الخلق جميعا أرادوا أن ينفعوك بشيء لم يكتبه الله عليك، لم يقدروا عليه، وإن أرادوا أن يضروك بشيء لم يكتبه الله عليك لم يقدروا عليه، واعلم أن في الصبر على ما تكره خيرًا كثيرًا، وأن النصر مع الصبر، وإن الفرج مع الكرب، وإن مع العسر يسرًا».**

■ روى مسلم في صحيحه، عن سليمان بن المغيرة، عن سليمان، عن ثابت، عن عبد الرحمن بن أبي ليلى، عن صهيب قال: قال رسول الله ﷺ: **«عجبًا لأمر المؤمن، إن أمره كله خير، وليس ذلك لأحد إلا للمؤمن، إن أصابته سراء شكر فكان خيرًا له، وإن أصابته ضراء صبر فكان خيرًا له».**

الصبر أفضل علاج للاضطرابات النفسية، وقد يكون فيه الشفاء النفسي كله، ولقد ذكر الله تعالى الصبر في القرآن الكريم في اثنين وسبعين موضعًا، وأضفى على الصابرين أعلى الدرجات وأشرف المقامات، كما قال الله تعالى: ﴿. . . إِنَّمَا يُوَفَّى الصَّابِرُونَ أَجْرَهُمْ بِغَيْرِ حِسَابٍ﴾ [الزمر: 10].

وقال تعالى: ﴿. . . وَلَنَجْزِيَنَّ الَّذِينَ صَبَرُوا أَجْرَهُمْ بِأَحْسَنِ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ﴾ [النحل: 96].

وجمع للصابرين من الدرجات السامية ما لم يجمعها لغيرهم، قال تعالى: ﴿. . . . وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ (١٥٥) الَّذِينَ إِذَا أَصَابَتْهُمْ مُصِيبَةٌ قَالُوا إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاجِعُونَ﴾ [البقرة: 155، 156].

ما هذه البشرى الإلهية لهم؟

﴿أُولَئِكَ عَلَيْهِمْ صَلَوَاتٌ مِنْ رَبِّهِمْ وَرَحْمَةٌ وَأُولَئِكَ هُمُ الْمُهْتَدُونَ﴾ [البقرة: 157].

فالصابرون منحوا من الله تعالى الصلوات والرحمة والهدى.

7 دور الصبر في الشفاء من الأمراض البدنية

يتعرض الإنسان للصحة تارة وللمرض تارة أخرى، ويصاحب الصحة البدنية المعاناة النفسية في الحياة اليومية، وكذلك يصاحب الاضطراب النفسي آلام عضوية في معظم الأحوال.

والألم في كل صوره، ألم عضوي وألم نفسي، رفيق الإنسان طوال حياته الدنيا منذ ولادته وحتى موته، وليست شدة الألم مقياسًا لخطورة المرض، فقد يكون المرض بسيطًا ويسبب ألمًا شديدًا، مثل ألم في سن من الأسنان، أو ألم من شوكة في قدم، وقد يكون المرض خطيرًا ويسبب ألمًا بسيطًا مثل بعض الأمراض الخبيثة، ومثل مرض السل الرئوي مثلاً.

ومهما يكن من أمر فالإحساس بالألم أهم أعراض كثير من الأمراض والإصابات والجروح، والألم هو الذي يدفع الإنسان إلى السعي في طلب العلاج، ولو لم يشعر الإنسان بالألم ما أسرع إلى طلب العلاج في معظم الحالات، فالألم وإن كان يزعج الإنسان إلا أنه خط دفاع وجهاز إنذار في الجسم، يدق فيسعى الإنسان إلى إزالة أسبابه، فالألم إذن نعمة من الله تعالى على عباده، وكل نعمة توجب الشكر للمنعم وهو الله تعالى، يقول رسول الله ﷺ: «**عجبت لأمر المؤمن، إن أمره كله خير، إن أصابته سراء شكر فكان خيرًا له، وإن أصابته ضراء صبر فكان خيرًا له**».

وندرك نعمة الإحساس بالألم إذا تصورنا إنسانًا فقد الإحساس بالألم وحدث له التهاب بالزائدة مثلاً Acute Appendicitis، فلا يشعر ولا يدري بما يحدث في جسمه، فيزداد الالتهاب، وهو لا يدري، وقد تنفجر الزائدة فيحدث له التهاب بريتوني حاد ثم تسمم دموي وهو لا يدري إلا أنه مشرف على الموت، وقد فات أوان العلاج.

فالإحساس بالألم ضرورة لبقاء الجسم حيًا وصحيحًا، إذن فالألم نعمة من الله تعالى للإنسان، وإذا أدرك الإنسان هذه الحقيقة سهل عليه الصبر على الألم، وبادر بالشكر لله تعالى على نعمته، فالصبر على الألم يعود على الإنسان بالفائدة في الدنيا والآخرة، وفي هذا خير كثير للإنسان.

وأخرج الإمام أحمد عن ابن عباس رضي الله عنهما أن رسول الله ﷺ قال في حديث له: «**واعلم أن في الصبر على ما تكره خيرًا كثيرًا**».

وما هو الصبر؟ الصبر هو ثبات الوازع الديني في القلب ـ وهذا دعم إيجابي للنفس البشرية ـ في مواجهة باعث الشهوة ونزغ الشيطان في النفس، وهذا دفع سلبي للنفس البشرية، إذن فالصبر يجمع بين الدعم الإيجابي والدفع السلبي في النفس البشرية، الأمر الذي يحقق توازنًا للحالة النفسية في الإنسان.

ولما كان الصبر هو ثبات الوازع الديني في القلب في قهر باعث الشيطان في النفس، فإن الصبر جانب هام من الإيمان، فذلك حديث رسول الله ﷺ الذي رواه الإمامان الطبراني والبيهقي: «**الصبر نصف الإيمان، واليقين الإيمان كله**».

8 الصبـــــــــــــــر والشكــــر

مما سبق نفهم أن كلاً من الصبر والشكر سبب للشفاء النفسي للإنسان، ففي خضم المعاناة اليومية منح الله تعالى للإنسان المؤمن سلاحين يدفعان عنه كل شر ويحفظان عليه صحته النفسية هما: الصبر والشكر.

ولكن ما هو الأفضل أن يكون الإنسان صابرًا على قدر الله أم يكون شاكرًا لله تعالى؟ قالوا: الصبر أفضل من الشكر، فقد جاء في الأثر: يؤتى بأكثر أهل الأرض شكرًا لله فيعطيه الله أجر الشاكرين، ويؤتى بأكثر أهل الأرض صبرًا، فيقول الله تعالى له: أترضى أن نجزيك كما جزينا هذا الشاكر؟ فيقول: نعم يا ربي، فيقول الله تعالى له: لقد أنعمت عليك فشكرت وابتليتك فصبرت، لأضعفن لك الأجر، فيعطى أضعاف أجر الشاكر، لأن الإنسان الصابر على قدر الله شكر الله عليه وصبر فجمع الشكر والصبر معًا.

قال تعالى: ﴿أُولَئِكَ يُؤْتَوْنَ أَجْرَهُمْ مَرَّتَيْنِ بِمَا صَبَرُوا وَيَدْرَءُونَ بِالْحَسَنَةِ السَّيِّئَةَ وَمِمَّا رَزَقْنَاهُمْ يُنْفِقُونَ﴾ [القصص: 54].

فالشكر على السراء درجة عالية، قال الله تعالى عن الشاكرين: ﴿وَسَيَجْزِي اللَّهُ الشَّاكِرِينَ﴾ [آل عمران: 144].

أما الصبر على الضراء فهو درجة أعلى، قال الله تعالى عن الصابرين: ﴿. . . إِنَّمَا يُوَفَّى الصَّابِرُونَ أَجْرَهُمْ بِغَيْرِ حِسَابٍ﴾ [الزمر: 10].

وكذلك الصبر أكثر تأثيرًا من الشكر على شفاء النفس البشرية.

وهنا نتذكر حديثًا شريفًا: قال رسول الله ﷺ: «**الإيمان نصفان: نصف صبر، ونصف شكر**» من هذا الحديث النبوي الشريف نفهم أن الجهل بحقيقة الصبر وحقيقة الشكر جهل بفهم شطري الإيمان.

ما هو الصبر؟ إنه قهر وازع الدين في القلب ميول الشهوة ونوازع الهوى في النفس.

وما هو الشكر؟ الشكر ليس كلمة تقال، وإنما هو علم، وحال، وعمل.

فالعلم: هو معرفة النعمة والإيمان بأنها من الله تعالى وحده، وأنه عز وجل يستحق الحمد والشكر.

والحال: مستمد من العلم ومؤسس عليه وهو حصول السعادة بالنعمة وبرضا المنعم تعالى، وبالتالي حصول طمأنينة القلب.

والعمل: هو أن يقوم الإنسان بمراد الله تعالى من هذه النعمة، وذلك بالعمل الصالح يعبر عنه باللسان والقلب ويؤديه بالجوارح.

إذن فالصبر والشكر يجمعان الإيمان كله كما أخبرنا رسول الله ﷺ.

1ـ الصبر والشكر في قصص الأنبياء:

كان الأنبياء عليهم السلام ـ وهم يعلمون من الله ما لا يعلم غيرهم من الناس ـ ما يكاد نبي منهم يشعر بألم حتى يصبر ثم يتجه إلى الله تعالى بالحمد والشكر، ولقد كان سيدنا رسول الله ﷺ وهو أحب خلق الله إلى الله، أكثر الناس إحساسًا بالألم وأكثرهم تحملاً له وصبرًا عليه، وشكرًا لله تعالى عليه أيضًا.

روى البخاري ومسلم وأحمد وغيرهم عن عثمان بن أبي شيبة، وزهير بن حرب، وإسحق بن إبراهيم عن الأعمش، عن إبراهيم التيمي، عن الحارث بن سويد، عن عبد الله بن مسعود رضي الله عنه قال: دخلت على رسول الله ﷺ وكان يوعك وعكًا شديدًا (أي يتألم ألمًا شديدًا) فقلت: يا رسول الله إنك توعك وعكًا شديدًا فقال: **«أجل إني أوعك كما يوعك رجلان منكم»**، فقلت: ذلك أن لك أجرين فقال: **«أجل، ذلك كذلك، ما من مسلم يصيبه أذى شوكة فما فوقها إلا كفر الله بها عن سيئاته كما تحط الشجرة ورقها»**.

فالصبر على الألم وشكر الله تعالى بنفس راضية خير للإنسان في الدنيا وخير له أيضًا في الآخرة وهو بذلك علاج نفسي عظيم.

وسيدنا أيوب عليه السلام قدر الله تعالى عليه مرضًا عضالاً، صاحبه ألم شديد، وعذاب استمر سنوات وسنوات، وكان يناجي ربه تعالى ويقول: (أحمدك رب الأرباب أخذت مني الصحة والمال والولد، وفرغت قلبي من كل ذلك فلم يعد يحول بيني وبينك شيء ولو علم عدوي إبليس بما حباني به ربي لحسدني)، فالله عز وجل أخذ منه الصحة والمال والأولاد، وهذه كلها من فتن الدنيا التي قد تنسي الإنسان وتشغله عن ذكر ربه، وقد توقعه في إحباط نفسي لا يخرج منه، ولكن سيدنا أيوب عليه السلام كان نبيًّا وفاهمًا، فبادر ربه عز وجل بالحمد والشكر، ثم دعّم ذلك بالصبر، والصبر بقلب راض إذا اقترن بالشكر لله تعالى، كان نعمة كبرى من الله تعالى تثير حسد إبليس وغيظه.

وما كان الله تعالى يريد لأنبيائه مرضًا أو ألمًا أو عذابًا، ولكن ليجعلهم أسوة للناس في الصحة والمرض، وفي الشدة والرخاء، وذكرى للعابدين.

قال تعالى: ﴿وَأَيُّوبَ إِذْ نَادَى رَبَّهُ أَنِّي مَسَّنِيَ الضُّرُّ وَأَنْتَ أَرْحَمُ الرَّاحِمِينَ (٨٣) فَاسْتَجَبْنَا لَهُ فَكَشَفْنَا مَا بِهِ مِنْ ضُرٍّ وَآتَيْنَاهُ أَهْلَهُ وَمِثْلَهُمْ مَعَهُمْ رَحْمَةً مِنْ عِنْدِنَا وَذِكْرَى لِلْعَابِدِينَ﴾ [الأنبياء: 83، 84].

وليس معنى ذلك أن نتمنى أن يحل بنا بلاء وشدة، فإننا دائمًا ندعو الله تعالى أن يمن علينا بالصحة والعافية والستر والغنى، ولكن إذا قدر الله تعالى علينا بلاء فينبغي علينا أن نشكره ونصبر، وفي ذلك خير للإنسان في الدنيا والآخرة، وفيه شفاء نفسي له أيضًا.

2- الصبر على الآلام البدنية والنفسية:

إن الصبر على الآلام البدنية بنفس راضية مفيد للإنسان، لأنه قد ثبت علميًّا أن الصبر على الألم البدني بنفس راضية يقلل الشعور بالألم، وربما يكون ذلك بسبب زيادة إفراز المواد المورفينية المخدرة للألم من الجهاز العصبي المركزي، أما الإنسان الساخط كثير الشكوى قليل الصبر، فإنه يشعر بالألم أضعاف ما يشعر به الإنسان الصابر الراضي.

وروى الإمام الترمذي عن الليث، عن يزيد بن أبي حبيب، عن سعد بن سنان، عن أنس أن رسول الله ﷺ قال: **«إن عظم الجزاء مع عظم البلاء، وإن الله تعالى إذا أحب قومًا ابتلاهم، فمن رضي فله الرضا، ومن سخط فله السخط»**.

وروى الشيخان عن أبي اليمان الحكم بن نافع، عن شعيب، عن الزهري، عن عروة بن الزبير عن السيدة عائشة رضي الله عنها، حديثًا لرسول الله ﷺ قال: **«ما يصيب المسلم من نصب ولا وصب ولا هم ولا**

حزن ولا أذى ولا غم حتى الشوكة يشاكها إلا كفر الله بها عن سيئاته كما تحط الشجرة ورقها»، ولو تذكر أي إنسان مصاب بأي أذى هذا الحديث النبوي الشريف، لأزال عنه كل ألم نفسي، وقد علم أن البلاء من الله تعالى له حب؛ لأن الله تعالى إذا أحب قومًا ابتلاهم، ولأن في ذلك ذهاب السيئات وغفران الذنوب، والذي ينسى هذا، على صاحبه أن يذكِّره، فالإنسان في خسران في حياته الدنيا والآخرة ما لم يتسلح بالإيمان والصبر، والله تعالى يقول: ﴿وَالْعَصْرِ (١) إِنَّ الإِنْسَانَ لَفِي خُسْرٍ (٢) إِلاَّ الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ وَتَوَاصَوْا بِالْحَقِّ وَتَوَاصَوْا بِالصَّبْرِ﴾ [العصر: 1 ـ 3].

﴿وَتَوَاصَوْا بِالصَّبْرِ﴾: أي يوصي بعضهم بعضًا حتى لا تقل درجة الصبر في أحدهم ﴿وَتَوَاصَوْا بِالْحَقِّ﴾ أي يوصي بعضهم بعضًا بالحق الثابت، وهو الاتصال بالله تعالى وطاعته ﴿وَتَوَاصَوْا بِالصَّبْرِ﴾، فالصبر هو النعمة الكبرى التي تعين الإنسان على مقاومة شهوات النفس، وتحمل كل بلاء، بنفس راضية وبقلب محب لله تعالى، قال الله تعالى: ﴿إِنَّ الإِنْسَانَ لَفِي خُسْرٍ﴾ في جانب الخسر ذكر الحكم ولم يذكر السبب وهو الإيمان والعمل الصالح والتواصي بالحق والتواصي بالصبر، فالإنسان في خسران في حياته ما لم يتسلح بالإيمان والصبر.

وقال رسول الله ﷺ: «من قرأ سورة العصر غفر الله له وكان ممن تواصى بالحق، وتواصى بالصبر»، وقال الطبراني: إن الرجلين من الصحابة كانا إذا التقيا لم يفترقا إلا أن يقرأ أحدهما على الآخر سورة العصر، وقال الإمام الشافعي عن سورة العصر: (لو تدبر الناس هذه السورة لوسعتهم).

3 ـ درجات الصبر:

تتباين نفوس الناس في درجة التقوى فيهم بين القوة والضعف، لذلك فهم ليسوا جميعًا في درجة الصبر سواء، والناس في هذا ثلاثة أقسام:

1ـ الصابرون.

2ـ الغافلون.

3ـ الذين خلطوا عملاً صالحًا وآخر سيئًا.

القسم الأول: الصابرون: هم قوم يقهر وازع الدين في القلب باعث الشهوات في النفس، ويعينهم في هذا، مداومتهم على التواصي بالحق والتواصي بالصبر، والواصلون إلى هذه الدرجة هم المقربون إلى الله تعالى، والذين قال الله تعالى عنهم: ﴿إِنَّ الَّذِينَ قَالُوا رَبُّنَا اللَّهُ ثُمَّ اسْتَقَامُوا تَتَنَزَّلُ عَلَيْهِمُ الْمَلاَئِكَةُ أَلاَّ تَخَافُوا وَلاَ تَحْزَنُوا وَأَبْشِرُوا بِالْجَنَّةِ الَّتِي كُنْتُمْ تُوعَدُونَ﴾ [فصلت: 30].

وفي هذه الآية الكريمة شفاء نفسي عظيم لأن الإنسان الصابر يعلم أن له كرامة عظيمة عند الله عز وجل، فالملائكة تتنزل عليه ألا يخاف ولا يحزن ويبشرونه بالجنة.

والضرر المتوقع حدوثه في الحال أو المستقبل، يبعث الخوف في النفس، أما الضرر الذي وقع في الماضي فهو يبعث الحزن في النفس، ولما كان دفع الضرر المتوقع حدوثه في الحال أو المستقبل أولى من دفع الضرر الذي وقع في الماضي، فإن دفع أسباب الخوف مقدمة على دفع أسباب الحزن؛ لذلك نجد أن الآية ذكرت ذلك تمامًا ﴿تَتَنَزَّلُ عَلَيْهِمُ الْمَلاَئِكَةُ أَلاَّ تَخَافُوا وَلاَ تَحْزَنُوا﴾ والخوف مما ستأتي به الأيام،

والحزن على ما فات، عامل سلبي للنفس البشرية، ولو استمر لوقع الإنسان في إحباط نفسي، ولابد لتوازن النفس البشرية توازنًا صحيحًا؛ من وجود عامل إيجابي يدعم النفس البشرية أقوى من العامل السلبي لها، وليس هنا من دعم نفسي إيجابي للنفس البشرية أقوى من البشرى بالجنة، قال تعالى: ﴿تَتَنَزَّلُ عَلَيْهِمُ الْمَلَائِكَةُ أَلَّا تَخَافُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَبْشِرُوا بِالْجَنَّةِ الَّتِي كُنْتُمْ تُوعَدُونَ﴾، فالخوف والحزن من ناحية، والبشرى بالجنة من ناحية أخرى، وهذا يؤدي إلى التوازن النفسي والذي يؤدي بدوره إلى الشفاء النفسي.

وبعد أن حققت الآية الكريمة الشفاء النفسي من خلال التوازن النفسي، يمنحنا القرآن العظيم جرعة أخرى من الشفاء النفسي في الآيات التالية على هذه الآية الكريمة، يقول الله تعالى: ﴿وَلَا تَسْتَوِي الْحَسَنَةُ وَلَا السَّيِّئَةُ ادْفَعْ بِالَّتِي هِيَ أَحْسَنُ فَإِذَا الَّذِي بَيْنَكَ وَبَيْنَهُ عَدَاوَةٌ كَأَنَّهُ وَلِيٌّ حَمِيمٌ﴾ [فصلت: 34].

ومن هؤلاء الذين يفعلون ذلك؟ إنهم الصابرون، يقول الله تعالى عنهم: ﴿وَمَا يُلَقَّاهَا إِلَّا الَّذِينَ صَبَرُوا وَمَا يُلَقَّاهَا إِلَّا ذُو حَظٍّ عَظِيمٍ﴾ [فصلت: 35].

القسم الثاني الغافلون: وهم قوم يغلب داعي الشهوات في النفس الوازع الديني في القلب، وهؤلاء يشترون الحياة الدنيا بالآخرة، ولابد أن يقعوا في الإحباط النفسي في نهاية الأمر، ذلك لأن قلوبهم خاوية من نور الإيمان، وليس فيها إلا ظلمة الجهل والضلال، قال تعالى: ﴿ذَلِكَ بِأَنَّهُمُ اسْتَحَبُّوا الْحَيَاةَ الدُّنْيَا عَلَى الْآخِرَةِ وَأَنَّ اللَّهَ لَا يَهْدِي الْقَوْمَ الْكَافِرِينَ (١٠٧) أُولَئِكَ الَّذِينَ طَبَعَ اللَّهُ عَلَى قُلُوبِهِمْ وَسَمْعِهِمْ وَأَبْصَارِهِمْ وَأُولَئِكَ هُمُ الْغَافِلُونَ﴾ [النحل: 107، 108].

القسم الثالث: الذين خلطوا عملاً صالحًا وآخر سيئًا: فالحرب سجال بين الوازع الديني في القلب، وباعث الشهوات في النفس، فتارة يغلب هذا ويقهر ذاك، وتارة يغلب ذاك ويقهر هذا، قال الله عز وجل عنهم: ﴿. . . خَلَطُوا عَمَلًا صَالِحًا وَآخَرَ سَيِّئًا عَسَى اللَّهُ أَنْ يَتُوبَ عَلَيْهِمْ إِنَّ اللَّهَ غَفُورٌ رَحِيمٌ﴾ [التوبة: 102].

ويعيش أولئك الناس في حالة عدم استقرار نفسي، الأمر الذي يؤدي بهم إلى أنواع من الشقاء النفسي كثيرة واضطرابات نفسية شتى.

من هذا نفهم أن الشقاء النفسي هو نتيجة عدم الصبر. والصبر نوعان:

الأول: صبر عن فعل المعاصي، وهذه درجة المجاهدين.

الثاني: صبر على طاعة الله تعالى، وهذه درجة العابدين.

فالصبر إذا كان يؤدي في الدنيا إلى الشفاء النفسي، فإنه يؤدي أيضًا إلى أعظم درجات الثواب في الآخرة، فالله عز وجل امتدح الصابرين من عباده، ومنحهم أعظم الدرجات في الآخرة. فالصبر هو طوق النجاة للإنسان في الدنيا والآخرة.

قال تعالى: ﴿. . . وَلَنَجْزِيَنَّ الَّذِينَ صَبَرُوا أَجْرَهُمْ بِأَحْسَنِ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ﴾ [النحل: 96].

وقال: ﴿أُولَئِكَ يُجْزَوْنَ الْغُرْفَةَ بِمَا صَبَرُوا وَيُلَقَّوْنَ فِيهَا تَحِيَّةً وَسَلَامًا﴾ [الفرقان: 75].

وقال: ﴿وَجَزَاهُمْ بِمَا صَبَرُوا جَنَّةً وَحَرِيرًا﴾ [الإنسان: 12].

وكان أولو العزم من الرسل، من أعظم الصابرين وكان الصبر من أبرز صفاتهم، قال الله تعالى عنهم: ﴿فَاصْبِرْ كَمَا صَبَرَ أُولُو الْعَزْمِ مِنَ الرُّسُلِ. . .﴾ [الأحقاف: 35].

امتدح الله تعالى النبي أيوب بصفة الصبر عنده، قال تعالى: ﴿إِنَّا وَجَدْنَاهُ صَابِرًا نِعْمَ الْعَبْدُ إِنَّهُ أَوَّابٌ﴾ [ص: 44].

وذكر أبو نعيم عن علي بن الحسين رضي الله عنهم قال: إذا كان يوم القيامة نادى مناد: أيكم أهل الفضل؟ فيقوم ناس من الناس، فيقال لهم: انطلقوا إلى الجنة، فتتلقاهم ملائكة الجنة، فتقول لهم: إلى أين؟ فيقولون: إلى الجنة، فتقول الملائكة: قبل الحساب؟ فيقولون: نعم، فتقول الملائكة: من أنتم؟ فيقولون: نحن أهل الفضل، فتقول الملائكة: وماذا كان فضلكم؟ فيقولون: كنا إذا جهل علينا حلمنا، وإذا ظلمنا صبرنا، وإذا أسيئ إلينا عفونا، فتقول الملائكة: ادخلوا الجنة فنعم أجر العاملين، فذلك قول الله عز وجل: ﴿. . . إِنَّمَا يُوَفَّى الصَّابِرُونَ أَجْرَهُمْ بِغَيْرِ حِسَابٍ﴾ [الزمر: 10].

قال الإمام علي كرم الله وجهه: (الصبر من الإيمان بمنزلة الرأس من الجسد، ولا جسد لمن لا رأس له)، ويقابل الإنسان في حياته نوعان من الأمور:

1ـ **أمور توافق هواه**: كالصحة والأموال والأولاد والجاه.

2ـ **أمور لا توافق هواه**: كالمرض ونقص الأموال وفقد الأولاد وضياع الجاه.

والإنسان محتاج إلى الصبر فيهما معًا.

وكيف يكون الصبر على ما يوافق هوى النفس؟ إنه يكون بمنع النفس من الاسترسال في هواها فتضل عن ذكر الله، كما قال الله تعالى: ﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لاَ تُلْهِكُمْ أَمْوَالُكُمْ وَلاَ أَوْلاَدُكُمْ عَنْ ذِكْرِ اللَّهِ وَمَنْ يَفْعَلْ ذَلِكَ فَأُولَئِكَ هُمُ الْخَاسِرُونَ﴾ [المنافقون: 9].

وقال تعالى: ﴿إِنَّمَا أَمْوَالُكُمْ وَأَوْلاَدُكُمْ فِتْنَةٌ وَاللَّهُ عِنْدَهُ أَجْرٌ عَظِيمٌ﴾ [التغابن: 15].

والذي لا يصبر على فتن الدنيا يقع في الطغيان، وبذلك يشقي نفسه في الدنيا والآخرة، وقد يصبر الإنسان على البلاء، أما الصبر على فتنة الدنيا وزينتها فلا يقدر عليه إلا أعظم الصابرين.

أما الأمور التي لا توافق هوى الإنسان كالمرض والنقص في الأموال والأولاد وضياع الجاه، فالصبر عليها خير للإنسان في الدنيا والآخرة.

الصبر خير له في الدنيا؛ لأنه يحميه من الحزن، وبالتالي من الإحباط النفسي، وفي ذلك تمام الصحة النفسية.

والصبر خير له في الآخرة: لأنه يكفر عن السيئات وتمحى به الخطايا، وحكي عن امرأة فتح الموصلي أنها عثرت فانقطع ظفرها، وهذا يسبب ألمًا شديدًا، ولكنها ضحكت، فقيل لها: أتضحكين؟ أما تجدين الوجع؟ قالت: إن لذة ثواب الصبر عليه، أزالت عن نفسي مرارة الوجع فيه.

ومتى يكون الصبر من عزم الأمور؟ عزم الأمور هو تلك الأمور التي ينبغي على الإنسان أن يتحلى فيها بالقوة والإصرار والعزم على إتمامها، ولا تلين له قناة في الإيمان، والصبر يكون من عزم الأمور إذا تعرض الإنسان لبلاء أو مصيبة وعزم على الصبر عليها بقوة وأصر على ذلك، نقرأ في سورة لقمان عن لقمان وهو يعظ ابنه يقول الله تعالى يحكي عنه: ﴿يَا بُنَيَّ أَقِمِ الصَّلاَةَ وَأْمُرْ بِالْمَعْرُوفِ وَانْهَ عَنِ الْمُنْكَرِ وَاصْبِرْ عَلَى مَا أَصَابَكَ إِنَّ ذَلِكَ مِنْ عَزْمِ الأُمُورِ﴾ [لقمان: 17].

ولكن هناك من المصائب ما هو أكثر إيلامًا في النفس، وهي التي تحدث بسبب اعتداء إنسان آخر وبغيه وظلمه.

وقال تعالى: ﴿وَلَمَنِ انْتَصَرَ بَعْدَ ظُلْمِهِ فَأُولَئِكَ مَا عَلَيْهِمْ مِنْ سَبِيلٍ (٤١) إِنَّمَا السَّبِيلُ عَلَى الَّذِينَ يَظْلِمُونَ النَّاسَ وَيَبْغُونَ فِي الأَرْضِ بِغَيْرِ الْحَقِّ أُولَئِكَ لَهُمْ عَذَابٌ أَلِيمٌ (٤٢) وَلَمَنْ صَبَرَ وَغَفَرَ إِنَّ ذَلِكَ لَمِنْ عَزْمِ الأُمُورِ﴾ [الشورى: 41 - 43].

فالذين يعاقبون المعتدين بمثل ما اعتدوا به، فلا مؤاخذة عليهم ولا لوم، إنما اللوم والمؤاخذة على المعتدين الذين يظلمون الناس ويتكبرون عليهم بغير حق، ويفسدون في الأرض، أولئك لهم عذاب شديد، إن المصيبة التي هي من قدر الله كالمرض والموت، أمر يسهل الصبر عليه، أما إذا كانت المصيبة من اعتداء إنسان على إنسان آخر، وبغيه وظلمه له، فهي مصيبة يصعب على الإنسان العادي أن يصبر عليها، ولو استطاع أن يصبر ما استطاع أن يصفح ويغفر، أما الذي يستطيع الاثنين معًا الصبر والغفران فهو إنسان متسلح بالإيمان الصادق، والعزم المتين، لذلك استعمل التعبير القرآني ﴿لَمِنْ عَزْمِ الأُمُورِ﴾ مسبوقًا بلام التوكيد، بيد أنه لو ظهر من الناس من يعيث في الأرض فسادًا، ويملأها ظلمًا وبغيًا واعتداء على غيره، وهو مصر على ذلك، فالصبر عليه والصفح عنه تمكين له في ظلمه وبغيه، وتشجيع له على الاستمرار في الاعتداء، فلا محل إذن للصفح والعفو عنه، فذلك قوله تعالى: ﴿وَلَمَنِ انْتَصَرَ بَعْدَ ظُلْمِهِ فَأُولَئِكَ مَا عَلَيْهِمْ مِنْ سَبِيلٍ﴾ [الشورى: 41].

وقال تعالى: ﴿وَالَّذِينَ إِذَا أَصَابَهُمُ الْبَغْيُ هُمْ يَنْتَصِرُونَ﴾ [الشورى: 39].

أي ينتصرون لأنفسهم بمقاومة الظلم الواقع عليهم من غيرهم، إلا أن العفو والصفح أولى في كثير من الأحوال؛ لقول الله عز وجل: ﴿وَالَّذِينَ إِذَا أَصَابَهُمُ الْبَغْيُ هُمْ يَنْتَصِرُونَ (٣٩) وَجَزَاءُ سَيِّئَةٍ سَيِّئَةٌ مِثْلُهَا فَمَنْ عَفَا وَأَصْلَحَ فَأَجْرُهُ عَلَى اللَّهِ إِنَّهُ لا يُحِبُّ الظَّالِمِينَ﴾ [الشورى: 39، 40].

ولما نزل قول الله عز وجل: ﴿. . . فَاصْفَحِ الصَّفْحَ الْجَمِيلَ﴾ [الحجر: 85].

قيل يا رسول الله ما هذا الصفح الجميل؟ قال: «**أن تعفو عمن ظلمك ولا تعاتبه، فذلك الصفح الجميل**»، ولقد كان صفح الرسول ﷺ عمن أساء إليه صفحًا جميلاً.

الصبر شفاء للصابرين:

الصابرون على البلاء ابتغاء وجه الله، سوف يربحون من ذلك ربحًا عظيمًا، أول الربح يكون في صحتهم البدنية، وصحتهم النفسية، وارتياح أعصابهم، وطمأنينة قلوبهم، والأهم من ذلك الربح العظيم في جزائهم الحسن عند الله عز وجل، فالصابرون دائمًا على خير وفي ربح وفوز في الدنيا والآخرة، قال تعالى: ﴿وَالَّذِينَ صَبَرُوا ابْتِغَاءَ وَجْهِ رَبِّهِمْ وَأَقَامُوا الصَّلاةَ وَأَنْفَقُوا مِمَّا رَزَقْنَاهُمْ سِرًّا وَعَلانِيَةً وَيَدْرَءُونَ بِالْحَسَنَةِ السَّيِّئَةَ أُولَئِكَ لَهُمْ عُقْبَى الدَّارِ (٢٢) جَنَّاتُ عَدْنٍ يَدْخُلُونَهَا وَمَنْ صَلَحَ مِنْ آبَائِهِمْ وَأَزْوَاجِهِمْ وَذُرِّيَّاتِهِمْ وَالْمَلائِكَةُ يَدْخُلُونَ عَلَيْهِمْ مِنْ كُلِّ بَابٍ (٢٣) سَلامٌ عَلَيْكُمْ بِمَا صَبَرْتُمْ فَنِعْمَ عُقْبَى الدَّارِ﴾ [الرعد: 22 - 24].

كل هذا الجزاء العظيم للصابرين على البأساء والضراء ابتغاء وجه الله، فما أقله من عمل وما أعظمه من جزاء.

﴿وَيَدْرَءُونَ بِالْحَسَنَةِ السَّيِّئَةَ﴾: أي يدفعون الشر بالخير، ويقابلون الظلم بالعفو، والذنب بالتوبة، وسفه الجاهل عليهم بالحلم، والبلاء في الدنيا بالصبر عليه.

﴿أُولَئِكَ لَهُمْ عُقْبَى الدَّارِ﴾: أي الجنة، جنات عدن يدخلونها.

﴿سَلاَمٌ عَلَيْكُمْ بِمَا صَبَرْتُمْ فَنِعْمَ عُقْبَى الدَّارِ﴾: أي سلام عليكم بما صبرتم على طاعة الله تعالى، وابتغاء وجهه الكريم، وصبرتم عن معصيته، وتحليتم بالصبر على الابتلاءات والمصائب في الحياة الدنيا، كل هذا الخير سيجده الصابرون في الجنة، وكل الشفاء النفسي والبدني، سيجدونه في الحياة الدنيا، فالصابرون دائمًا في خير كبير في الدنيا وفي فوز عظيم في الآخرة، وأمرنا الله تعالى بالصبر على أذى الناس، رحمة منه تعالى بنا، وإرادة منه لنا بالخير في صحتنا وفي حياتنا الدنيا، والفوز بالجنة في الآخرة، قال تعالى: ﴿وَإِنْ عَاقَبْتُمْ فَعَاقِبُوا بِمِثْلِ مَا عُوقِبْتُمْ بِهِ وَلَئِنْ صَبَرْتُمْ لَهُوَ خَيْرٌ لِلصَّابِرِينَ (١٢٦) وَاصْبِرْ وَمَا صَبْرُكَ إِلاَّ بِاللَّهِ وَلاَ تَحْزَنْ عَلَيْهِمْ وَلاَ تَكُ فِي ضَيْقٍ مِمَّا يَمْكُرُونَ﴾ [النحل: 126، 127].

﴿ضَيْقٍ﴾: هو ما ضاق صدرك عنه.

﴿وَاصْبِرْ وَمَا صَبْرُكَ إِلاَّ بِاللَّهِ﴾: الصبر على البلاء في الدنيا قد يكون سهلاً على نفس المؤمن، لأنه يعلم أنه قدر من الله له، أما الصبر على أذى الناس، فهو شاق على نفس الإنسان، لذلك ذكر الله تعالى بعده بما يسهله على النفس فقال تعالى: ﴿وَاصْبِرْ وَمَا صَبْرُكَ إِلاَّ بِاللَّهِ﴾ [النحل: 127].

أي بمعونة الله لك.

﴿وَلَئِنْ صَبَرْتُمْ لَهُوَ خَيْرٌ لِلصَّابِرِينَ﴾: فنتيجة الصبر خير للصابرين أنفسهم، فالله عز وجل ما أمرنا بالتحلي بالصبر إلا محافظة علينا ورحمته بنا وبصحتنا، لأنه لا بديل عن الصبر إلا الوقوع في الأمراض النفسية والبدنية، والوقوع في المعاصي، فالصبر من أكبر نعم الله تعالى على عباده ومن أعظم أدوات الشفاء النفسي للإنسان في الدنيا، ومن أهم عوامل الوقاية من أمراض النفس والبدن في الدنيا، بل إنه من أهم أسباب الفوز برضا الله تعالى والفوز بالجنة.

وماذا يفعل الإنسان إذا عجز عن الصبر؟ الذي يعجز عن الصبر، عليه بالتوكل على الله تعالى، كما قال الله عز وجل: ﴿الَّذِينَ صَبَرُوا وَعَلَى رَبِّهِمْ يَتَوَكَّلُونَ﴾ [العنكبوت: 59].

فالإنسان إذا تعرض لضراء في الدنيا، فالأفضل له أن يصبر، فإن عجز عن الصبر، ألجأ ظهره إلى الله، وأسلم نفسه إليه، وفوض أمره إليه، وتوكل عليه، لأنه لا ملجأ ولا منجى من الله إلا إليه.

والمؤمنون في درجات متعددة بعضها أفضل من بعض، ومن هؤلاء الصادقون مع ربهم، والمستغفرون بالأسحار، والقانتون أي الطائعون، والمنفقون في سبيل الله، والصابرون، فمَنْ مِنْ هؤلاء أفضل من الآخر؟ إنهم الصابرون، فهم أفضل عند ربهم وأعلى درجة من الصادقين، والصادقون في درجة أعلى من درجة الطائعين، والطائعون في درجة أعلى من المنفقين في سبيل الله، وهؤلاء في درجة أعلى من درجة المستغفرين بالأسحار، ونجد هذا الترتيب في الأفضلية في قوله تعالى: ﴿. . . لِلَّذِينَ اتَّقَوْا عِنْدَ رَبِّهِمْ جَنَّاتٌ تَجْرِي مِنْ تَحْتِهَا الأَنْهَارُ خَالِدِينَ فِيهَا وَأَزْوَاجٌ مُطَهَّرَةٌ وَرِضْوَانٌ مِنَ اللَّهِ وَاللَّهُ بَصِيرٌ بِالْعِبَادِ﴾ [آل عمران: 15].

ومن هؤلاء الذين أعد الله تعالى لهم كل هذا النعيم في الجنة؟ إنهم الذين قال الله تعالى عنهم: ﴿الَّذِينَ يَقُولُونَ رَبَّنَا إِنَّنَا آمَنَّا فَاغْفِرْ لَنَا ذُنُوبَنَا وَقِنَا عَذَابَ النَّارِ (١٦) الصَّابِرِينَ وَالصَّادِقِينَ وَالْقَانِتِينَ وَالْمُنْفِقِينَ وَالْمُسْتَغْفِرِينَ بِالْأَسْحَارِ﴾ [آل عمران: 16، 17].

لأن المستغفر بالأسحار قد لا يكون منفقًا في سبيل الله ، والمنفق في سبيل الله قد لا يكون قانتًا، والقانت قد لا يكون صادقًا مع الله ورسوله تمام الصدق، والصادق قد لا يكون صابرًا، ولكن الإنسان المؤمن الصابر، يجمع الصبر مع كل هذه الصفات جميعًا.

وجمع الله تعالى للصابرين على البلاء من الثواب ما لم يجمع لغيرهم، قال تعالى: ﴿وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ (١٥٥) الَّذِينَ إِذَا أَصَابَتْهُمْ مُصِيبَةٌ قَالُوا إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاجِعُونَ (١٥٦) أُولَئِكَ عَلَيْهِمْ صَلَوَاتٌ مِنْ رَبِّهِمْ وَرَحْمَةٌ وَأُولَئِكَ هُمُ الْمُهْتَدُونَ﴾ [البقرة: 155 ـ 157].

جمع الله تعالى للصابرين البشرى والصلوات والرحمة والهدى ما لم يجمع لغيرهم من المؤمنين.

4ـ لماذا أمرنا الله بالصبر؟

لو تفكر الإنسان منا لوجد أن الله تعالى ما أمره بالصبر على البلاء إلا رحمة به ومحافظة عليه؛ لأن للصبر فوائد جمة للإنسان:

1ـ في الصبر على ما نكره فوائد صحية: ففيه الشفاء النفسي والشفاء البدني وطمأنينة القلب، وراحة البال، وما يحققه الصبر قد لا يحققه علاج آخر.

2ـ بالصبر، ابتغاء وجه الله ربه يرتقي الإنسان إلى درجات أعلى في القرب من الله تعالى.

3ـ بالصبر، تمحى الذنوب والخطايا ويكون للإنسان الصابر ابتغاء وجه الله تعالى، عقبى الدار في جنات عدن، قال تعالى: ﴿مَا عِنْدَكُمْ يَنْفَدُ وَمَا عِنْدَ اللَّهِ بَاقٍ وَلَنَجْزِيَنَّ الَّذِينَ صَبَرُوا أَجْرَهُمْ بِأَحْسَنِ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ﴾ [النحل: 96].

ولنجزين الذين صبروا، صبروا على ماذا؟

1ـ صبروا على آلام المرض.

2ـ صبروا على إيذاء الناس لهم.



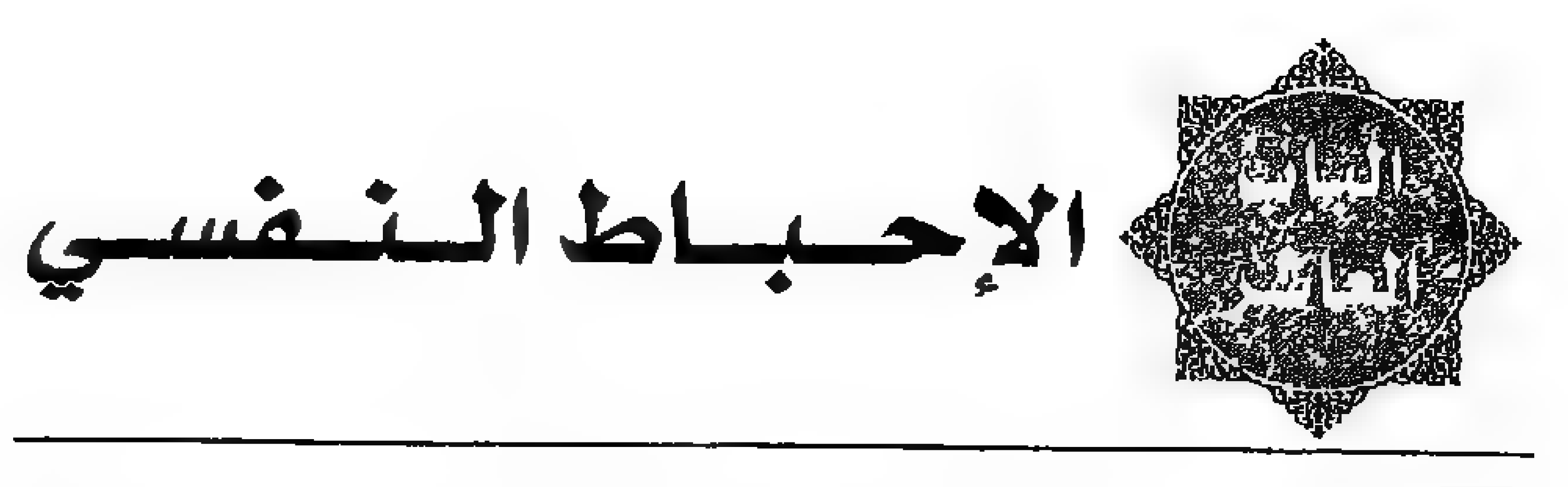
الإحــبــاط الــنــفــســي

1 ـ الإحــبـــــــــاط النفســــــي .

2 ـ الشفاء من الإحباط النفسي في الشيخوخة .

3 ـ التـوكل على الله تعـالى شفـاء للإنســـان .

4 ـ العـلاج بالتحليل النفسي ما لـه ومـا عليـه .



1 الإحـــــبـــــاط الــــنـــــفســـــي

■ روى الإمـام أحمـد فـي المسـنـد عـن فضـيـل بـن مرزوق، عن أبي سلمـة الجهنـي، عـن القـاسـم بـن عبدالرحمن عن أبيه، عن عبد الله بن مسعود أن رسول الله ﷺ قـال: «**ما قال عبد قط إذا أصابه همّ وحزن، اللهم إني عبدك وابن عبدك وابن أمتك، ناصيتي بيدك، ماض فيّ حكمك، عدلٌ فيّ قضاؤك، أسألك بكل اسم هو لك، سميت به نفسك، أو أنزلته في كتابك، أو علمته أحدا من خلقك، أو استأثرت به في علم الغيب عندك، أن تجعل القرآن ربيع قلبي، ونور صدري، وجلاء حزني، وذهاب همي، إلا أذهب الله عز وجل همه، وأبدله مكان حزنه فرحًا**».

■ وروى البخاري عن محمد بن عبد الله بن حوشب، عن عبد الوهاب، عن يحيى بن سعيد، عن عمرة، عن عائشة رضي الله عنها قالت: لما جاء مقتل زيد بن حارثة وجعفر وعبد الله بن رواحة، جلس النبي ﷺ يُعرف فيه الحزن، فأتاه رجل فقال: يا رسول الله إن نساء جعفر - وذكر بكاءهن - فأمره بأن ينهاهن... إلخ الحديث.

■ روى مسلم في صحيحه عن خالد بن الحارث، عن سعيد بن أبي عروبة، عن قتادة، أن أنس بن مالك قال لما نزلت: ﴿إِنَّا فَتَحْنَا لَكَ فَتْحًا مُبِينًا (١) لِيَغْفِرَ لَكَ اللَّهُ مَا تَقَدَّمَ مِنْ ذَنْبِكَ وَمَا تَأَخَّرَ. . .﴾ [الفتح: 1، 2] إلى قوله تعالى: ﴿. . . وَكَانَ ذَلِكَ عِنْدَ اللَّهِ فَوْزًا عَظِيمًا﴾ [الفتح: 5]، مَرْجِعَهُ من الحديبية. وهم يخالطهم الحزن والكآبة وقد نحر الهدي بالحديبية، فقال: «**لقد نزلت على آية هي أحب إليّ من الدنيا جميعًا**».

«**مرجعه من الحديبية**»: أي زمان رجوعه منها.

«**الكآبة**»: الكآبة تغير النفس بالانكسار من شدة الهم والحزن، وهو ما يعرف في الطب النفسي اليوم بالاكتئاب النفسي.

■ روى البخاري عن عبد الملك بن عمرو، عن زهير بن محمد، عن محمد بن عمرو بن حلحلة، عن عطاء بن يسار، عن أبي سعيد الخدري عن أبي هريرة أن النبي ﷺ قال: «**ما يصيب المسلم من نصب ولا وصب ولا همّ ولا حزن ولا أذى ولا غم حتى الشوكة يشاكها إلا كفّر الله بها من خطاياه**».

■ وفي رواية أخرى عن السيدة عائشة: «**ما من مصيبة تصيب المسلم، إلا كفّر الله بها عنه، حتى الشوكة يشاكها**».

«**الوصب**»: الوجع والمرض.

■ وروى ابن ماجه في سننه عن أبي بكر بن أبي شيبة، عن يزيد بن هارون، عن عبد الملك بن قدامة الجمحي، عن أبيه، عن عمر بن أبي سلمة، عن أم سلمة عن أبي سلمة أنه سمع رسول الله ﷺ يقول: «**ما**

من مسلم يصاب بمصيبة فيفزع إلى ما أمر الله به من قوله: إنا لله وإنا إليه راجعون، اللهم عندك احتسبت مصيبتي، فأجرني فيها، وعوضني منها إلا آجره الله عليها وعاضه خيرًا منها».

■ وروى البخاري عن الحسن بن عبد العزيز، عن يحيى بن حسّان، عن قريش بن حيّان، عن ثابت بن أنس بن مالك رضي الله عنه دخل رسول الله ﷺ وابنه إبراهيم يجود بنفسه ، فجعلت عينا رسول الله ﷺ تذرفان بالدمع، فقال له عبد الرحمن بن عوف رضي الله عنه: وأنت يا رسول الله ؟! فقال: **«يا ابن عوف إنها رحمة، وإن العين لتدمع والقلب يحزن، ولا نقول إلا ما يرضي ربنا، وإنا بفراقك يا إبراهيم لمحزونون».**

■ نهى رسول الله ﷺ عن الصياح ولطم الخدود وشق الجيوب والنياحة ولم ينه عن الحزن وجريان الدمع من العين بدون صوت، فالحزن في ذلك الموقف مباح ودمع العين كذلك **«ولا نقول إلا ما يرضي ربنا»** أي لا ننوح ونجزع ونشق الجيوب فذلك يسخط ربنا.

الاكتئاب النفسي (الإحباط النفسي)(*):

الاكتئاب النفسي حالة نفسية انفعالية، يعاني المريض فيها من حزن شديد ومستمر.. وله أسباب عديدة، منها الشيخوخة، والشعور بالوحدة والعزلة، وانصراف الناس عن الإنسان في شيخوخته، واستغناء المجتمع عنه وعزله عن الحياة العامة، كما أن الاكتئاب النفسي يحدث في النساء أكثر من الرجال، في الأيام التي تلي الولادة، والأيام قبل نزول الطمث، وفي بداية سن اليأس.

ومن أسباب الاكتئاب أيضا الضغوط النفسية الشديدة، مثل فقدان الإنسان وظيفته، أو ضياع المال أو وفاة الولد أو الزوج.

ومن أعراض الاكتئاب النفسي:

1ـ بطء حركات الجسم، والشعور بالتعب والإرهاق بعد القيام بأقل مجهود عضلي.

2ـ عدم ظهور ملامح التغيرات العاطفية على الوجه فهو عابس دائمًا.

3ـ قلة التركيز الذهني وبطء التفكير، والتشاؤم، والشعور بالملل، والتبرم من الحياة.

4ـ تسلط فكرة التخلص من الحياة على المريض، وتنتهي غالبًا بمحاولة الانتحار.

5ـ فقدان الشهية لتناول الطعام، ونقص وزن الجسم، والإمساك المزمن، والوهم المرضي.

وهناك نوع من الاكتئاب النفسي أكثر شيوعًا هو الاكتئاب النفسي التفاعلي، وهو حالة من الاكتئاب النفسي الحاد، لإنسان ما بسبب حدوث مصيبة أو كارثة له، منها ضياع الأموال والإفلاس، موت الأولاد، الطلاق...إلخ، أو حدوث حالة من المواقف الحرجة مثل ضبط إنسان متلبس بجريمة ما، أو اتهامه بجريمة لم يرتكبها، وتحدث لأولئك المرضى معظم أعراض الاكتئاب النفسي إلى أن يتمنى أحدهم الموت ولكن لا يقدم على الانتحار.

(*) اضطراب نفسي شديد، يعتري بعض الناس، في مواقف معينة ولأسباب معينة، ولن نتطرق في هذا الكتاب للحديث عن الاكتئاب النفسي بتفاصيله العلمية، وإنما نستعرض الموضوع سريعًا، ليأخذ القارئ فكرة عامة عنه، حتى إذا تحدثنا في مجال الشفاء منه على ضوء القرآن والسنة، يكون القارئ على علم ببعض جوانبه العلمية، التي يعرفها العلماء حديثًا، وهذا يساعد القارئ كثيرًا على تفهم بعض أوجه الإعجاز العلمي في القرآن والإعجاز العلمي في الحديث النبوي.

ويستجيب الإنسان في هذه الحالات للعلاج بالعقاقير المهدئة، ويزول السبب الذي أدى إلى الاكتئاب النفسي.

ونجد أمثلة من الاكتئاب النفسي في طور الشيخوخة في الإنسان في كثير من الناس كما نجد أمثلة من الاكتئاب النفسي الانفعالي في قصة السيدة مريم عليها السلام.

الإحباط النفسي في قصص الأنبياء:

(قصة السيدة مريم عليها السلام):

جعل الله تعالى خلق سيدنا المسيح عليه السلام، معجزة فريدة من معجزات خلقه، وآية منه تعالى للناس جميعًا، وأمه السيدة مريم عليها السلام؛ من سلالة النبي داود، وأبوها عمران من علماء بني إسرائيل، وصاحب صلاتهم، وكانت أمها حنة، من العابدات، نذرت ابنتها مريم لخدمة المسجد الأقصى، فاتخذت السيدة مريم عليها السلام في المسجد الأقصى محرابًا لها.

ولقصة السيدة مريم عليها السلام، جوانب كثيرة، سنتكلم عن بعض الجوانب العلمية فيها، لم يكن حمل السيدة مريم بطفلها حملاً طبيعيًّا، ولم تكن فترة الحمل طبيعية كذلك، فقد خرجت من بيت أهلها عذراء، وعادت بعد ساعات قليلة وهي تحمل طفلها على كتفها! وقال ابن عباس رضي الله عنهما: (ما هو إلا أن حملت فيه فوضعته)، فحمل السيدة مريم بسيدنا المسيح عليه السلام، كان بكلمة من الله، كن فكان، أما الوضع فكان طبيعيًّا، كما تضع أي امرأة طفلها، ولكن الله تعالى هونه عليها وعندما أجاء المخاض السيدة مريم عليها السلام، استندت إلى جذع نخلة، وهي منهوكة القوى، وكانت في موقف حرج وعصيب، وفي حيرة بالغة، وآلام بدنية شديدة، وعن ذلك يقول الله عز وجل: ﴿فَأَجَاءَهَا الْمَخَاضُ إِلَى جِذْعِ النَّخْلَةِ قَالَتْ يَا لَيْتَنِي مِتُّ قَبْلَ هَذَا وَكُنْتُ نَسْيًا مَنْسِيًّا (٢٣) فَنَادَاهَا مِنْ تَحْتِهَا أَلاَّ تَحْزَنِي قَدْ جَعَلَ رَبُّكِ تَحْتَكِ سَرِيًّا (٢٤) وَهُزِّي إِلَيْكِ بِجِذْعِ النَّخْلَةِ تُسَاقِطْ عَلَيْكِ رُطَبًا جَنِيًّا (٢٥) فَكُلِي وَاشْرَبِي وَقَرِّي عَيْنًا فَإِمَّا تَرَيِنَّ مِنَ الْبَشَرِ أَحَدًا فَقُولِي إِنِّي نَذَرْتُ لِلرَّحْمَنِ صَوْمًا فَلَنْ أُكَلِّمَ الْيَوْمَ إِنْسِيًّا﴾ [مريم: 23 ـ 26].

﴿فَأَجَاءَهَا الْمَخَاضُ إِلَى جِذْعِ النَّخْلَةِ﴾: أي ألجأها المخاض وآلام الوضع إلى جذع النخلة.

﴿قَدْ جَعَلَ رَبُّكِ تَحْتَكِ سَرِيًّا﴾: السري، هو الجدول الصغير من الماء.

﴿وَهُزِّي إِلَيْكِ بِجِذْعِ النَّخْلَةِ تُسَاقِطْ عَلَيْكِ رُطَبًا جَنِيًّا﴾: قال ابن عباس رضي الله عنهما: كان جذعًا ميتًا من النخل، فقال الله تعالى لها هزيه، فهزته، فإذا هو بأمر الله تعالى نخلة مثمرة، وتساقط الرطب منها بين يدي السيدة مريم عليها السلام.

وقال ابن سهل بن عسكر: كان ذلك في الشتاء، وهذا قول صحيح، فمولد سيدنا المسيح عليه السلام كان في فصل الشتاء، إذن فخلق النخلة والرطب، كان بأمر الله عز وجل للجذع اليابس الميت: كن نخلة مثمرة، فكان كذلك، بين الكاف والنون، ولقد حملت النخلة وأثمرت، دون أن تلقح من ذكر النخل، وفي لمح البصر، وفي فصل من فصول السنة لا يثمر فيه نخل، ولعل هذا يكون متجانسًا مع حمل السيدة مريم عليها السلام بطفلها دون أن يمسها بشر، وكان الحمل في لمح البصر أيضًا، قال الله عز وجل: كن فكان.

وإذا كان خلق المسيح بدون أب، فلقد كان خلق حواء بدون أم، وكان خلق آدم بدون أب وبدون أم، وهذا على الله تعالى يسير.

ولقد ضرب الله تعالى بالنخلة مثلا للشجرة الطيبة، كما قال تعالى: ﴿فَأَجَاءَهَا الْمَخَاضُ إِلَى جِذْعِ النَّخْلَةِ قَالَتْ يَا لَيْتَنِي مِتُّ قَبْلَ هَذَا وَكُنْتُ نَسْيًا مَنْسِيًّا﴾ [مريم: 23].

وكانت السيدة مريم عليها السلام في حاجة إلى علاج نفسي وإلى غذاء تحتاجه السيدة وهي في حالة الوضع، ولقد وفر الله تعالى لها كل ذلك، وذكرته الآيات الكريمة تصريحًا.

أولا: العلاج النفسي: أول ما أمرت به السيدة مريم هو ترك سبب الإحباط النفسي الذي حدث لها، وهو الحزن الشديد، قال الله تعالى: ﴿فَنَادَاهَا مِنْ تَحْتِهَا أَلَّا تَحْزَنِي﴾ [مريم: 24]، لم يقل لها لا تضطربي، أو لا تنفعلي، أو تشجعي، أو تماسكي، فهذا كله ليس سببًا للإحباط النفسي التفاعلي الذي تمنت بسببه الموت، ولكنه كان الحزن واليأس الشديدين، فقال تعالى: ﴿فَنَادَاهَا مِنْ تَحْتِهَا﴾، ولقد كان في هذا النداء الشفاء النفسي لها من حالة الإحباط النفسي.

وهناك فرق بين سبب الخوف وسبب الحزن: سبب الخوف ظرف مؤلم يتوقع حدوثه مستقبلاً، أما سبب الحزن فهو ظرف مؤلم وقع وتم وانتهى، والذي حدث للسيدة مريم عليها السلام حدث مؤلم لها وقع وتم، لذلك كانت في حالة من الحزن، والحزن يؤدي إلى الإحباط النفسي الذي أدى بدوره إلى تمني الموت، قال تعالى: ﴿. . . قَالَتْ يَا لَيْتَنِي مِتُّ قَبْلَ هَذَا وَكُنْتُ نَسْيًا مَنْسِيًّا (٢٣) فَنَادَاهَا مِنْ تَحْتِهَا أَلَّا تَحْزَنِي. . .﴾.

أما العلاج الغذائي: فكان بتوفير ما تحتاجه من غذاء وهي في حالة الوضع، وفر الله تعالى لها الطعام الذي به كل العناصر الغذائية المطلوبة لمن كانت في مثل حالتها، فالسكريات في الرطب تقويها وتغذيها، وبالرطب مواد تشبه هرمون الـ Oxytosin تقوي انقباض عضلات الرحم وتعجل بالولادة، وتقلل كثيرًا من النزيف الذي قد يحدث بعد الولادة، وتساقط الرطب بين يديها الطاهرتين، والرطب يحتوي فضلاً عن السكريات والفيتامينات على مواد تهدئ الأعصاب، وتهدئ من نشاط الغدة الدرقية، وبالتالي تعالج اضطرابها العصبي، لتهدأ نفسًا، وتقر عينًا، فذلك قول الله عز وجل: ﴿وَهُزِّي إِلَيْكِ بِجِذْعِ النَّخْلَةِ تُسَاقِطْ عَلَيْكِ رُطَبًا جَنِيًّا (٢٥) فَكُلِي وَاشْرَبِي وَقَرِّي عَيْنًا. . .﴾ [مريم: 25، 26].

ونجد تناسقًا وتماثلاً بين معجزة خلق سيدنا المسيح عليه السلام ومعجزة حمل أمه فيه في لمح البصر دون أن يمسسها بشر؛ وبين معجزة إحياء جذع النخلة الميت وحمله للثمر دون أن يلقح من ذكر النخل، ولعل ما حدث لتلك النخلة كان جوابًا على تساؤل السيدة مريم عليها السلام: ﴿. . . أَنَّى يَكُونُ لِي وَلَدٌ وَلَمْ يَمْسَسْنِي بَشَرٌ. . .﴾ [آل عمران: 47].

2 الشفاء من الإحباط النفسي في الشيخوخة

في طور الشيخوخة يشعر الإنسان بالضيق النفسي بسبب الوحدة والعزلة عن الآخرين، ويتألم الإنسان المسن من الإحساس المرير بانصراف الناس عنه بعد أن كانوا مقبلين عليه عندما كان شابًا وقويًا. وكتبت الكاتبة الفرنسية سيمون دي بوفوار المولودة في سنة 1908م مقالاً عندما دخلت عامها السبعين، تصف شعورها في هذا العمر الذي دخل بها في الشيخوخة قالت: (إن الإنسان في هذا العمر يشعر أن العالم من حوله ابتدأ يتغير، ويتلون بلون آخر، ويشكل مختلف عما كان من قبل، ويشعر أن الدنيا صارت أضيق مما كانت عليه من قبل، بعد أن كانت متسعة الأرجاء، ولم يعد بالحياة الكثير مما يستهوي الإنسان ويريحه).

ولا شك أن الشيخوخة تضع قيودًا على الإنسان تساهم في عزلته عن المجتمع الذي يعيش فيه، ويجد أن معظم الناس أصغر منه سنًا، ولا يجد له مجتمعًا كبيرًا، فإن الكثيرين من أقرانه قد ماتوا، وإن من هم أقل منه سنًا لا يقبلون عليه ولا يندمجون معه.

وعمر الإنسان يعيش داخل نفسه كحقيقة لا ينساها، إلا أن الإنسان في شيخوخته لا يسره إذا ذكّره أحد من الناس بها، وفي النساء يكون الأمر أشد وطأة عليهن لأن النساء أقل احتمالاً للشيخوخة، وأكثر ضيقًا بها.

إذن فالشيخوخة لا تسبب آثارًا سلبية في الجسم فحسب، ولكنها تسبب مشكلات نفسية واجتماعية أيضًا.

ويشعر الإنسان المسن وخاصة في البلاد الغربية، أن كل شيء حوله قد تغير إلى الأسوأ، وأن المجتمع الذي قدم له العديد من الخدمات، وضحى من أجله بصحته وعمره، قد لفظه واستغنى عن خدماته، وأنه قد نال جزاء سنمار، وتقف المجتمعات الصناعية من المسنين موقفًا سلبيًا، وتكتفي بتقديم المساعدات لهم، وإقامة المصحات والمؤسسات، وتعزلهم عن المجتمع كطائفة غير مرغوب في وجودها، وغير مرغوب في خدماتها، في الوقت الذي يشعر فيه المسنون - وهم على حق - أنهم صاروا أصحاب خبرة كبيرة وطاقة فكرية وعلمية يمكن للمجتمع أن يستفيد منها فوائد جمة، فيشعر الناس في شيخوختهم بوحدة قاسية مما يؤدي بأكثرهم إلى الإحباط النفسي.

ويزيد ذلك الشعور النفسي المؤلم لهم شدة، تصرف أولادهم تجاههم وابتعادهم عنهم تدريجيًا، كل مشغول في حياته الخاصة، فبعد أن كان الأولاد مع الآباء والأمهات وقت حاجتهم إليهم، ابتعدوا عنهم أثناء شيخوختهم عندما لم يصبحوا في حاجة إليهم، وقد شعروا أن الآباء والأمهات صاروا عبئًا ثقيلاً عليهم.

وعقوق الأبناء ظاهرة عامة في المجتمع الصناعي في البلاد الغربية يسبب للآباء ألمًا نفسيًا شديدًا، يضاف إلى ما يسببه لهم المجتمع من إهمال ونكران، بل وإلى ما تسببه الشيخوخة نفسها لهم من آلام وأمراض وأحزان.

1ـ الشيخوخة في المجتمعات الصناعية:

إذا كان التقاعد يعني بداية مرحلة جديدة بالنسبة للشيوخ، فإنها مرحلة لا تخلو من متاعب ومشكلات وصعوبات بدنية ونفسية واجتماعية ولعل من أصعبها مشكلة التكيف مع الأوضاع الجديدة، ويتحقق هذا التكيف بالآتي:

1ـ ضمان دخل معين للمسن، يضمن له مستوى كريمًا في الحياة.

2ـ لابد من ممارسة نشاط اجتماعي أو مشاركة اجتماعية وفكرية.

3ـ لابد من وجود علاقات اجتماعية، وصداقات جديدة.

4ـ لابد من أن يحاط المسنون بالمحبة والعطف والاحترام والتقدير، وذلك من باب رد الجميل لهم، والاعتراف بفضلهم، ومن باب العمل على الراحة النفسية لهم، لأن الإنسان في شيخوخته يحب أن يكون مهابًا ومحترمًا.

5ـ نصح الأبناء بعدم الابتعاد عن الآباء والأمهات في شيخوختهم، وتجنب عقوق الوالدين؛ لأن عقوق الأبناء، من أسباب الإحباط النفسي للآباء في شيخوختهم.

الإحباط النفسي لدى المسنين في العالم الغربي:

ينظر المجتمع الغربي إلى الشيخوخة كمشكلة عمالة ومشكلة إنتاج؛ لأن ذلك المجتمع مادي بطبعه، ولم تظهر هذه المشكلة إلا في المجتمعات الصناعية حديثًا، ولم تكن موجودة من قبل، ولم تظهر إلا بعد ظهور النهضة الصناعية في أوروبا في القرنين الماضيين، فقد وجد أصحاب المصانع أن العمال الذين يصلون إلى سن الستين، تقل مقدرتهم وكفاءتهم في العمل اليدوي، وتضعف قواهم ويقل إنتاجهم، فظهر لأول مرة ما يسمى (بإحالة العمال إلى التقاعد) ووضعوا سن الستين تقديرًا جزافيًّا للإحالة إلى التقاعد عن العمل على اعتبار أن معظم العمال في هذا العمر، قد قلت مقدرتهم في العمل.

وإحالة الإنسان الذي يعمل في مؤسسة ما إلى التقاعد، معناه إحالته إلى البطالة الإجبارية، وهي نقلة حادة من النشاط إلى الجمود، تحدث له صدمة نفسية عنيفة وخاصة إذا كان قادرًا على المزيد من العطاء، الأمر الذي قد يحدث له إحباطًا نفسيًّا وتدهورًا في صحته، ووقوعه فريسة لكثير من الأمراض النفسية والعضوية، لذلك كان من الأفضل أن يكون التقاعد عن العمل تدريجيًّا حتى يتعود عليه الإنسان ويتقبله، وخاصة إذا انشغل في بدائل أخرى.

ولاشك أن إحالة العامل الذي يقوم بعمل يدوي ويبذل فيه جهدًا بدنيًّا، إلى التقاعد في الستين من عمره، أمر له ما يبرره، إلا أن الخطأ الذي وقع فيه المجتمع هو إحالة العلماء وأصحاب الفكر أو الخبرة إلى التقاعد في سن الستين. وهذا هو الخطأ بعينه، ومن أهم عوامل الهدم في صرح التقدم العلمي والحضاري في أي مجتمع إنساني، فالذي يقوم بعطاء فكري يكون في أوج نضجه العلمي والفكري في سن الستين بل وفي السبعين من عمره، فإحالته إلى التقاعد خطأ فادح في حق التقدم والإنتاج العلمي والحضارة العلمية، وخسارة فادحة للمجتمع ككل، فإن معظم العلماء والمخترعين، ما برزوا وأبدعوا

إلا بعد أن تخطوا سن الستين. فهذا «ألبرت أينشتاين» مثلاً ما ظهر إبداعه العلمي، ووصل إلى أوج نضجه العلمي في الفيزياء الكونية إلا بعد سن الستين.

فهناك فرق كبير بين عامل يدوي يقل إنتاجه ويضعف أداؤه بعد سن الستين، وعالم وخبير يزداد إنتاجه ويتحسن أداؤه ويزداد عطاؤه بعد سن الستين، ونلاحظ أن الذين حصلوا على جوائز نوبل مثلاً من رجال الفكر والعلم، كان معظمهم ممن تخطوا سن الستين.

ومن غير المقبول ـ عقلاً ـ أن يحال عالم في أوج نضجه العلمي إلى التقاعد عن العمل ويقال له: المجتمع ليس في حاجة إليك، في الوقت الذي يؤدي بدلا عنه إنسان لم يبلغ عشر معشار ما بلغ ذلك العالم الذي أقعدوه عن العمل، في العلم والنضج الفكري، ويقال له: المجتمع في حاجة إليك، وللأسف قلد المجتمع الإسلامي المجتمع الغربي تقليدًا أعمى، مع أن النظام الاجتماعي في الإسلام لا يعترف بنظام التقاعد عن العمل، فالإسلام يطلب من كل إنسان لديه قدرة على العطاء أن يعمل، ولا يحال إلى التقاعد، ولا مانع من القيام بعمله إلا إذا أراد الإنسان ذلك أو استشعر عجزه عن القيام بالعمل، وبهذا قامت النهضة العلمية الإسلامية والتي كان من أكبر دعائمها العلماء الذين تعدوا سن الستين بكثير... وبذلك أعطى الإسلام كل إنسان فرصته في العمل والإنتاج والإبداع في كل طور من أطوار حياته، وجعل الله عز وجل الأنبياء والرسل الأسوة الحسنة للناس جميعًا، ولم يحدث أن أحال الله تعالى رسولاً من رسله إلى التقاعد عن عمله مهما طال به العمر، وكان يكلفه بالقيام بالدعوة إلى الله وقيادة الأمة على الطريق الصحيح إلى أن يلحقه الله تعالى بالرفيق الأعلى.

ونشرت دراسات في إبريل سنة 1996م، في أمريكا تقول إنه قد ظهرت مشكلات أخرى للشيخوخة لم تكن ظاهرة من قبل، فقد تزايد عدد المسنين الذين أحيلوا إلى التقاعد عن العمل، وقالوا: إن عدد المسنين فوق الخامسة والستين سيصل عام 2030م إلى سبعين مليونًا في أمريكا وحدها، وقالوا: إن هذه الظاهرة ستؤدي بالضرورة إلى إعادة النظر بشكل جذري في نظام التقاعد المعمول به الآن، لأنه نظام لو استمر حتى سنة 2030م فإنه سيؤدي حتمًا إلى إفلاس مؤسسات الدولة.

نفهم مما سبق أن العالم الغربي يعطي الاهتمام الأكبر للطفولة، والعالم القبلي يعطي الاهتمام الأكبر للإنسان في كل طور من أطوار حياته في الطفولة والشيخوخة على سواء، كما أن العدالة الاجتماعية الإسلامية تشمل الفرد والمجتمع معًا، وبذلك يحدث توازن نفسي للإنسان في كل طور من أطوار حياته. وتختفي المشكلات النفسية في الشيخوخة، ولا يعود لها وجود.

2 ـ نظرة الإسلام إلى الشيخوخة:

إذا كان الآباء في العالم الغربي يعانون عقوق الأبناء بهم، فإن الآباء في المجتمع الإسلامي على عكس ذلك تمامًا.

فلقد قضى الله تعالى أن يوقر الأبناء الوالدين بالغ التوقير، وقرن الإحسان لهما بعبادته تعالى، نجد ذلك في قوله تعالى: ﴿وَقَضَى رَبُّكَ أَلاَّ تَعْبُدُوا إِلاَّ إِيَّاهُ وَبِالْوَالِدَيْنِ إِحْسَانًا إِمَّا يَبْلُغَنَّ عِندَكَ الْكِبَرَ أَحَدُهُمَا أَوْ كِلاَهُمَا فَلاَ تَقُل لَّهُمَا أُفٍّ وَلاَ تَنْهَرْهُمَا وَقُل لَّهُمَا قَوْلاً كَرِيمًا (٢٣) وَاخْفِضْ لَهُمَا جَنَاحَ الذُّلِّ مِنَ الرَّحْمَةِ وَقُل رَّبِّ ارْحَمْهُمَا كَمَا رَبَّيَانِي صَغِيرًا﴾ [الإسراء: 23، 24].

إنها آية تصور نظرة الإسلام إلى الإنسان في مرحلة شيخوخته، وإلى أمر الله عز وجل للأولاد ببر الوالدين وإكرامهما وتوقيرهما، مما ليس له نظير في أي مجتمعات أخرى.

﴿وَقَضَى رَبُّكَ أَلاَّ تَعْبُدُوا إِلاَّ إِيَّاهُ وَبِالْوَالِدَيْنِ إِحْسَانًا﴾: أي أمر الله تعالى أمرًا مقطوعًا به. وقالوا: ليس هذا قضاء حكم بل قضاء أمر. فقوله تعالى: ﴿وَقَضَى رَبُّكَ﴾: أي أمر وألزم وأوجب ﴿أَلاَّ تَعْبُدُوا إِلاَّ إِيَّاهُ وَبِالْوَالِدَيْنِ إِحْسَانًا﴾: أي لا تعبدوا إلا إياه وأن تحسنوا بالوالدين إحسانًا، وأكد الله تعالى في التوصية بالوالدين في الكبر حتى أنه قرن الإحسان إليهما بتوحيده وعبادته، وقضى بهما معًا.

وما هو الإحسان؟ هو أن تقوم بالأمر وتنفذه وكأنك ترى الله أمامك.

﴿إِمَّا يَبْلُغَنَّ عِندَكَ الْكِبَرَ أَحَدُهُمَا أَوْ كِلاَهُمَا﴾:

﴿إِمَّا﴾: هي «إن» الشرطية وزيدت عليها «ما» تأكيدًا لها، لذلك دخلت نون التوكيد على الفعل ﴿يَبْلُغَنَّ﴾ فلم يقل (إن يبلغ عندك الكبر أحدهما أو كلاهما)، ولكنه أكد الشرط وأكد الفعل فقال: ﴿إِمَّا يَبْلُغَنَّ عِندَكَ الْكِبَرَ أَحَدُهُمَا أَوْ كِلاَهُمَا﴾.

وقوله تعالى: ﴿عِندَكَ﴾ أي أن يكبرا ويشيخا وكانا عبئًا على ولدهما لا كافل لهما غيره، فهما عنده في بيته وفي كنفه، وذلك أشد عليه وأدعى إلى الصبر. وربما بدر منهما ما كان يبدر منه وهو في حال الطفولة، لذلك فهو مأمور بأن يستعمل معهما لين الجانب والاحتمال، فلا يقول: ﴿أُفٍّ﴾ فضلاً عما يزيد عن غيرها و﴿أُفٍّ﴾ كلمة أو لفظ يدل على الضجر.

وهكذا ضيق الله تعالى الأمر على الأبناء في رعاية الوالدين في شيخوختهما حتى لم يرخص لهما في أدنى لفظ ينفلت من الأبناء يدل على الضجر حتى ولو كان الأمر منهما يستدعي الضجر، وعن سيدنا علي رضي الله عنه أن سيدنا رسول الله ﷺ قال: «**لو علم الله من العقوق شيئًا أدنى من أف لذكره، فليعمل البار ما شاء أن يعمل فلن يدخل النار، وليعمل العاق ما شاء أن يعمل فلن يدخل الجنة**» أو كما قال.

﴿وَلاَ تَنْهَرْهُمَا﴾: أي لا تزجرهما لما يفعلان مما لا يعجبك.

﴿وَقُل لَّهُمَا قَوْلاً كَرِيمًا﴾: أي قولاً جميلاً كما يقتضي حسن الأدب.

﴿وَاخْفِضْ لَهُمَا جَنَاحَ الذُّلِّ مِنَ الرَّحْمَةِ﴾: فللرحمة أجنحة كثيرة مثل جناح العطف وجناح الشفقة وجناح الرأفة وجناح التأثر وجناح الحب وجناح الذل، أي اخفض لهما جناحك الذليل، مبالغة في التذلل والتواضع لهما، من الرحمة: أي من باب التذلل من الرحمة، وليس من باب الشفقة المجردة من التذلل، أي أن تكون الرحمة بهما من باب التذلل لهما.

ولا تكتف بعد ذلك برحمتك لهما التي لا دوام لها ولا بقاء، بل ادع الله أن يرحمهما رحمة دائمة باقية جزاء رعايتهما لك وأنت في حال ضعفك وحاجتك لهما.

وقال رسول الله ﷺ: «**رضا الله من رضا الوالدين، وسخطه من سخطهما**» فقال رجل: إن أبوي بلغا من الكبر وإني ألي لهما ما وليا عني في الصغر فهل قضيتهما؟ (يعني هل وفيت حقهما) فقال ﷺ: «**لا، فإنهما كانا يفعلان ذلك وهما يحبان بقاءك وأنت تفعل ذلك وأنت تريد موتهما**».

وشكا رجل إلى رسول الله ﷺ أباه وأنه يأخذ ماله، فدعا رسول الله ﷺ به، فإذا بشيخ يتوكأ على عصا فسأله فقال: إن ولدي كان ضعيفًا وأنا قوي، وكان فقيرًا وأنا غني فكنت لا أمنعه شيئًا من مالي، واليوم أنا ضعيف وهو قوي وأنا فقير وهو غني ويبخل علي بماله، فبكى رسول الله ﷺ وقال: «**ما من حجر ولا مدر يسمع هذا إلا بكى**» ثم قال للرجل (الابن): «**أنت ومالك لأبيك**».

وفي الصحيح أن رجلاً سأل رسول الله ﷺ: أي العمل أحب إلى الله يا رسول الله؟ فقال ﷺ: «**الصلاة في وقتها**» قال: ثم أي؟ قال: «**بر الوالدين**» قال: ثم أي قال: «**الجهاد في سبيل الله**».

وفي الصحيح أيضًا عن ابن عمرو رضي الله عنهما قال: جاء رجل إلى النبي ﷺ يستأذنه في الجهاد، فقال له: «**أحيٌّ والداك؟**» قال: نعم، قال ﷺ: «**ارجع ففيهما فجاهد**» وفي رواية أخرى: قال: نعم وتركتهما يبكيان قال ﷺ: «**ارجع فأضحكهما كما أبكيتهما**».

وكما قرن القرآن الكريم الإحسان للوالدين بعبادة الله تعالى، فقد قرنت السنة المشرفة عقوق الوالدين بالشرك بالله. فقد روى أصحاب السنن أن النبي ﷺ قال: «**ألا أحدثكم بأكبر الكبائر**» قالوا: بلى يا رسول الله، قال: «**الإشراك بالله، وعقوق الوالدين، وشهادة الزور**».

وروى مسلم عن أبي هريرة أن رسول الله ﷺ قال: «**رغم أنف، رغم أنف، رغم أنف**» (أي ذل) قيل من يا رسول الله؟ قال: «**من أدرك أبويه عند الكبر أحدهما أو كليهما ولم يدخل الجنة**».

قال تعالى: ﴿وَوَصَّيْنَا الإِنسَانَ بِوَالِدَيْهِ حَمَلَتْهُ أُمُّهُ وَهْنًا عَلَى وَهْنٍ وَفِصَالُهُ فِي عَامَيْنِ أَنِ اشْكُرْ لِي وَلِوَالِدَيْكَ إِلَيَّ الْمَصِيرُ﴾ [لقمان: 14].

والإسلام يخفف العبادات عن المسنين ويكافئهم على طول عمرهم في الإسلام، قال رسول الله ﷺ: «**إذا بلغ أحدكم أرذل العمر وكان يعمل في شبابه عملاً صالحًا كتب له من الأجر مثل ما كان يعمل في صحته وشبابه ولم يضره ما عمل في كبره ولم تكتب عليه الخطايا**».

إن للشيخوخة وجهًا مشرقًا:

ما ينبغي لإنسان يؤمن بالله ورسوله أن يجزع أو يخاف من الشيخوخة أو يضيق بها ذرعًا، فالشيخوخة إذا كان لها وجه قبيح فإن لها وجهًا آخر مشرقًا وجميلاً، وما يجب على الإنسان المؤمن أن يركز تفكيره في وجهها المظلم الذي يكرهه لئلا يصيبه هم واكتئاب، ولكن يجب أن ينظر إلى وجهها الآخر المضيء، وقد يتساءل إنسان: هل للشيخوخة وجه مشرق مضيء؟ نعم للشيخوخة وجه مشرق وجميل للإنسان المسلم أخبرنا به سيدنا رسول الله ﷺ، فالشيخوخة إذا كانت في الدنيا ظلمة فهي في الآخرة نور، فقد روى الإمام الترمذي أن سيدنا رسول الله ﷺ قال: «**من شاب شيبة في الإسلام كانت له نورًا يوم القيامة**»، وقال ﷺ أيضًا: «**إن الله يستحي أن يعذب عبدًا شاب في الإسلام**».

وروى الإمام أحمد عن عمرو بن شعيب عن أبيه عن جده أن سيدنا رسول الله ﷺ قال: «**لا تنتفوا الشيب فإنه نور المسلم، ما من مسلم يشيب شيبة في الإسلام إلا كتب له بها حسنة ورفع بها درجة أو حط عنه بها خطيئة**».

إذن فالشيب والشيخوخة في الإنسان المسلم ليس نقمة وظُلمة، ولكنه نعمة ونور، تكتب به الحسنات وتحط به الخطايا، وروى الإمام أحمد عن أبي هريرة رضي الله عنه أن رسول الله ﷺ قال: «ألا أنبئكم بخياركم؟» قالوا: نعم يا رسول الله، قال: «**خياركم أطولكم أعمارًا وأحسنكم أعمالاً**».

وروى الإمام البخاري عن أنس رضي الله عنه قال: قالت أمي يا رسول الله: خادمك أنس ادع الله له فقال رسول الله ﷺ: «**اللهم أكثر ماله وولده وأطل حياته واغفر له**».

وقال أنس: (فوالله إن مالي لكثير وإن ولدي وولد ولدي ليتعادُّون نحو المائة).

وقال الإمام النووي: (كان أنس أكثر الصحابة أولادًا)، وثبت في الأثر أن أنسًا مات عن مائة وسبع من السنين، فلو لم يكن في طول العمر خير ما دعا به سيدنا رسول الله ﷺ لأنس بن مالك، ولو لم يكن في الشيخوخة خير ما كانت للمسلم نورًا يوم القيامة وما اكتسب بها الحسنات، وما استعاذ سيدنا رسول الله ﷺ من الشيخوخة وإنما استعاذ من أرذل العمر في الدنيا.

وهكذا يجد الإنسان في شيخوخته الشفاء النفسي في القرآن والحديث النبوي.

ملخص موضوع الشيخوخة والإحباط النفسي:

عندما يصل الإنسان إلى الشيخوخة، يجد نفسه في وحدة وعزلة عن المجتمع الذي عاش فيه سنوات عمره، ويجد الإنسان المسن وخاصة في العالم الغربي، أن الناس قد انصرفوا عنه بعد أن كانوا مقبلين عليه عندما كان شابًا قويًا.

فالمجتمع الذي قدم له العديد من الخدمات، وضحى في سبيله بكل جهده وعمره، قد عزله واستغنى عن خدماته، في الوقت الذي يشعر أنه ذو خبرة كبيرة كان من الممكن أن يستفيد المجتمع منها، ولكنه أحاله على التقاعد، وبذلك فرض عليه بطالة إجبارية، وذلك يحدث له صدمة نفسية كبيرة.

ومما يزيد المسنين ألمًا نفسيًا، تصرف أولادهم وابتعادهم عنهم تدريجيًا، وبعضهم يصير بوالديه عاقا بعد أن شعروا أن الوالدين صارا عبئًا عليهم، وكل ذلك يسبب آلامًا نفسية شديدة تؤدي بالمسنين إلى الاكتئاب النفسي، وموضوع الإحباط النفسي (أو الاكتئاب النفسي) في الشيخوخة موضوع يطول الحديث فيه وله جوانب كثيرة وله تفصيلات شتى.

والمسنون في المجتمعات غير الإسلامية، يعانون الإحباط النفسي لأسباب كثيرة، إلا أن المسنين في المجتمعات الإسلامية لا يصيبهم ذلك، لأن الإسلام يكرم المسنين، ويضفي عليهم كرامة كبيرة، واحترامًا عميقًا من كل من حولهم من الناس، سواء كانوا ذوي قربى أم كانوا عنهم غرباء، والله تعالى يقول: ﴿وَقَضَى رَبُّكَ أَلاَّ تَعْبُدُوا إِلاَّ إِيَّاهُ وَبِالْوَالِدَيْنِ إِحْسَانًا إِمَّا يَبْلُغَنَّ عِنْدَكَ الْكِبَرَ أَحَدُهُمَا أَوْ كِلاَهُمَا فَلاَ تَقُلْ لَهُمَا أُفٍّ وَلاَ تَنْهَرْهُمَا وَقُلْ لَهُمَا قَوْلاً كَرِيمًا (٢٣) وَاخْفِضْ لَهُمَا جَنَاحَ الذُّلِّ مِنَ الرَّحْمَةِ وَقُلْ رَبِّ ارْحَمْهُمَا كَمَا رَبَّيَانِي صَغِيرًا﴾ [الإسراء: 23، 24].

هذه الآية الكريمة تصور نظرة الإسلام إلى الوالدين، وضرورة احترامهما من قبل أولادهما، مما ليس له نظير في المجتمعات الغربية.

وقال رسول الله ﷺ: «**رضا الله من رضا الوالدين وسخطه من سخطهما**» وكما قرن القرآن الكريم الإحسان بالوالدين بعبادته، فقد قرنت السنة المشرفة عقوق الوالدين بالشرك بالله، فقد قال رسول الله ﷺ: «**ألا أحدثكم بأكبر الكبائر؟ قالوا بلى يا رسول الله، قال: الإشراك بالله، وعقوق الوالدين، وشهادة الزور**».

والإسلام يخفف العبادات عن المسنين، ويكافئهم على طول عمرهم في الإسلام، فقد قال رسول الله ﷺ: «**إذا بلغ أحدكم أرذل العمر وكان يعمل في شبابه عملاً صالحًا، كتب له من الأجر مثل ما كان يعمل في صحته وشبابه ولم يضر ما عمل في كبره ولم تكتب عليه الخطايا**». ويرفع الإسلام من روح المسنين المعنوية، ويزيل عنهم ضيقهم النفسي.

فقد روى الترمذي أن رسول الله ﷺ قال: «**من شاب شيبة في الإسلام كانت له نورًا يوم القيامة**» وقال أيضًا: «**إن الله يستحي أن يعذب عبدًا شاب في الإسلام**».

من كل ذلك نفهم أن الشيخوخة إذا كانت في العالم الغربي طورًا مؤلمًا ومحزنًا يؤدي بالمسن إلى الاكتئاب النفسي، فإن الشيخوخة في الإسلام لها وجه مشرق وسعيد، تجعل الإنسان في الشيخوخة في سعادة ورضا، ففي الإسلام الشفاء النفسي للإنسان في طور الشيخوخة.

3 التوكل على الله تعالى شفاء للإنسان

■ روى الإمام أحمد والترمذي وابن ماجه عن بكر بن عمرو، عن عبد الله بن هبيرة، عن أبي تميم الجيشاني، عن عمر بن الخطاب قال: قال رسول الله ﷺ: **«لو أنكم كنتم توكلون على الله حق توكله، لرزقكم كما يرزق الطير، تغدو خماصًا وتروح بطانًا»**.

■ وروى الترمذي في باب القيامة عن عمرو بن علي، عن يحيى بن سعيد القطّان عن المغيرة بن قرة السدوسي، عن أنس بن مالك قال: قال رجل: يا رسول الله أعقلها وأتوكل، أو أطلقها وأتوكل؟ قال ﷺ: **«اعقلها وتوكل»**.

– رجل جاء إلى المسجد على ناقته، وسأل السؤال.

■ روى ابن ماجه عن سعيد بن عبد الرحمن الجمحي، عن موسى بن على بن رباح، عن أبيه، عن عمرو بن العاص قال، قال رسول الله ﷺ: **«إن من قلب ابن آدم بكل واد، شعبة، فمن اتبع قلبه الشُّعب كلها، لم يبال الله بأي واد أهلكه، ومن توكل على الله كفاه التشعب»**.

«شعبة»: قطعة: أي إن للقلب تعلقًا بكل أمر مرغوب فيه، وميلاً إليه.

«التشعب»: التفرّق.

التوكل على الله من أهم أسباب راحة النفس وطمأنينة القلب، فالذي يتوكل على الله إنما يحمِّل الله تعالى كل متاعبه وكل همومه وبذلك تنزاح عن النفس البشرية متاعبها وهمومها وذلك طريق إلى الشفاء النفسي، قال الله تعالى: ﴿وَمَا لَنَا أَلاَّ نَتَوَكَّلَ عَلَى اللَّهِ وَقَدْ هَدَانَا سُبُلَنَا وَلَنَصْبِرَنَّ عَلَى مَا آذَيْتُمُونَا وَعَلَى اللَّهِ فَلْيَتَوَكَّلِ الْمُتَوَكِّلُونَ﴾ [إبراهيم: 12].

والذي يتكل على الله يعلم تمام العلم أنه تعالى لا يضيع من لاذ بجنابه والتجأ إلى حماه، ذلك قول الله تعالى: ﴿. . . . وَمَنْ يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُ. . . ﴾ [الطلاق: 3].

وقال أيضًا: ﴿. . . وَمَنْ يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَإِنَّ اللَّهَ عَزِيزٌ حَكِيمٌ﴾ [الأنفال: 49].

فهو تعالى عزيز لا يُذَلُّ من استجار به وتوكل عليه، وقال الله تعالى: ﴿وَتَوَكَّلْ عَلَى الْحَيِّ الَّذِي لاَ يَمُوتُ. . . ﴾ [الفرقان: 58].

قال الإمام الخواص: ما ينبغي لعبد يقرأ هذه الآية أن يلجأ إلى أحد غير الله تعالى؛ لأن من يتوكل على الحي الذي يموت، لا ينفعه توكله؛ لأن هذا المتوكَّل عليه إذا مات صار المتوكِّل ضائعًا، أما الله تعالى فهو الحي الذي لا يموت فلا يضيع المتوكِّل عليه مطلقًا.

وليس من التوكل على الله ترك العمل والقعود عن السعي إلى الرزق، فهذا ليس توكلاً وإنما اتكال، وإنما يظهر تأثير التوكل على الله في حركة العبد وسعيه لجلب منفعة له أو لدفع ضرر عنه، كالسعي في طلب العلاج والتداوي من المرض مثلاً.

والتوكل على الله: علم، وحال، وعمل.

العلم: هو أصل التوكل، والعمل به: ثمرة للعلم، والحال ثمرة للعمل، من هذا ندرك أن التوكل على الله ليس حالاً سلبيًّا ولكنه حال إيجابي.

وما هو أصل التوكل؟ إن الإيمان بالله تعالى هو أصل التوكل وأساسه، لذلك لابد أن يسبق ذكر الإيمان ذكر التوكل، كما قال الله تعالى: ﴿قُلْ هُوَ الرَّحْمَنُ آمَنَّا بِهِ وَعَلَيْهِ تَوَكَّلْنَا فَسَتَعْلَمُونَ مَنْ هُوَ فِي ضَلَالٍ مُبِينٍ﴾ [الملك: 29].

وكما في قوله تعالى: ﴿. . .وَمَا عِنْدَ اللَّهِ خَيْرٌ وَأَبْقَى لِلَّذِينَ آمَنُوا وَعَلَى رَبِّهِمْ يَتَوَكَّلُونَ﴾ [الشورى: 36].

وكما قال حكاية عن النبي موسى: ﴿وَقَالَ مُوسَى يَا قَوْمِ إِنْ كُنْتُمْ آمَنْتُمْ بِاللَّهِ فَعَلَيْهِ تَوَكَّلُوا إِنْ كُنْتُمْ مُسْلِمِينَ﴾ [يونس: 84].

هذا هو التوكل الحق، ولو توكل الإنسان على الله حق التوكل لرزقه الله تعالى رزقًا لا ينقطع.

والإنسان المتوكل على الله يؤمن إيمانًا راسخًا بأن الله سيؤتيه رزقه ولا يضيعه، ولكن لا يجب أن يصرفه هذا الإيمان الراسخ عن الأخذ بالأسباب، والسعي في سبيل الرزق، ما استطاع إلى ذلك سبيلاً، كما أمر الله ورسوله. وقال بعض العارفين: (لا يشغلك المضمون لك من الرزق عن المفروض عليك من العمل).

قال تعالى: ﴿. . .وَمَنْ يَتَّقِ اللَّهَ يَجْعَلْ لَهُ مَخْرَجًا (٢) وَيَرْزُقْهُ مِنْ حَيْثُ لَا يَحْتَسِبُ وَمَنْ يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُ إِنَّ اللَّهَ بَالِغُ أَمْرِهِ قَدْ جَعَلَ اللَّهُ لِكُلِّ شَيْءٍ قَدْرًا﴾ [الطلاق: 2، 3].

وقال رسول الله ﷺ: «إني لأعلم آية لو أخذ بها الناس لكفتهم» ثم تلا قول الله عز وجل: ﴿. . .وَمَنْ يَتَّقِ اللَّهَ يَجْعَلْ لَهُ مَخْرَجًا (٢) وَيَرْزُقْهُ مِنْ حَيْثُ لَا يَحْتَسِبُ. . .﴾ وقال رسول الله ﷺ: «من أراد أن يكون أقوى الناس فليتوكل على الله» لأنه إنسان يعلم يقينًا أن وكيله هو الله تعالى ومنه يستمد القوة، وقد يصاب الإنسان في الدنيا ويبتلى، ويسبب له ذلك اضطرابات نفسية شتى إلا أن المتوكل على الله في منأى عن ذلك، فلا يقع في اضطرابات نفسية أبدًا، لأنه يعلم أن الله تعالى سيكفر عنه سيئاته، وسيعظم له أجرًا، وسيجعل له مخرجًا في الدنيا والآخرة، وإنما جعل الله تعالى لكل شيء تقديرًا وتوفيقًا.

وقال أبو سعيد الخراز: التوكل على الله سكون بلا اضطراب، واضطراب بلا سكون.

هو سكون بلا اضطراب: في سكون قلب المتوكل لثقته المطلقة بالوكيل وهو الله عز وجل.

وهو اضطراب بلا سكون: في فزع العبد المتوكل إلى الوكيل - جل جلاله - وفي ابتهاله له، وتضرعه بين يديه.

التوكل كما قال تعالى: ﴿. . .قُلْ هُوَ الرَّحْمَنُ آمَنَّا بِهِ وَعَلَيْهِ تَوَكَّلْنَا. . .﴾ [الملك: 29].

والتسليم كما قال تعالى: ﴿فَلَا وَرَبِّكَ لَا يُؤْمِنُونَ حَتَّى يُحَكِّمُوكَ فِيمَا شَجَرَ بَيْنَهُمْ ثُمَّ لَا يَجِدُوا فِي أَنْفُسِهِمْ حَرَجًا مِمَّا قَضَيْتَ وَيُسَلِّمُوا تَسْلِيمًا﴾ [النساء: 65].

والتفويض كما قال تعالى: ﴿. . .وَأُفَوِّضُ أَمْرِي إِلَى اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ بَصِيرٌ بِالْعِبَادِ﴾ [غافر: 44].

ولو نظر الإنسان إلى مشكلات الحياة الدنيا وصعوباتها، نظرة مجردة من الإيمان بالله تعالى والتوكل عليه لبدت غير محتملة، ولكن بالإيمان بالله والتوكل عليه، يرى الإنسان الدنيا على حقيقتها، فإذا هي

مشكلات فارغة وصعوبات هينة، لا تستحق كل هذا الخوف والعناء.. ولا يعني التوكل على الله ترك الأخذ بالأسباب؛ وإلا كان اتكالاً وليس توكلاً، فلابد من الأخذ بالأسباب، ونذكر هنا حديث العسل عندما جاء رسول الله ﷺ رجل فقال إن أخي استطلق بطنه، فقال له رسول الله ﷺ: «**اذهب فاسقه عسلاً**» إلى آخر الحديث الشريف. فلابد من الأخذ بالأسباب مع التوكل على الله تعالى، وهذا هو حق التوكل، وجاء رجل إلى رسول الله ﷺ فقال: أأترك ناقتي وأدخل المسجد وأتوكل على الله، فقال له: «**اعقلها وتوكل**». فالمتوكل على الله إنسان إيجابي، وأما المتكل فهو إنسان سلبي لأنه لا يأخذ بالأسباب.

والتوكل على الله يتحقق بالتوازن بين الأسباب والنتائج، وموقف الإنسان منها، وهيمنة الله تعالى عليها، وتجري سنة الله تعالى في خلقه بترتيب النتائج على الأسباب كأن يسعى المريض إلى الطبيب ليأخذ الدواء ليشفى من مرضه، فالأسباب هي الطبيب والدواء والنتائج هي الشفاء، فإذا رددنا الأمر إلى علم الإنسان المحدود لكانت الأسباب هي التي تنشئ النتائج ولكننا إذا رددنا الأمر إلى الله عز وجل لعلمنا أن النتائج ليست في الحقيقة مترتبة على الأسباب، وإنما هي قضاء الله وقدره، وإنما إرادة الله تعالى قد اقتضت في الحياة الدنيا أن ترتب النتيجة على السبب، حتى يطالب الإنسان ببذل كل الجهد واستنفاد كل الأسباب التي أتاحها الله تعالى له في حياته الدنيا، ثم بعد ذلك يرد الأمر إلى صاحبه وهو الله تعالى.

إن التوكل على الله ليس من العبادات فحسب، وليس مفيدًا للإنسان المتوكل في آخرته فحسب، ولكن التوكل على الله ضرورة من ضرورات الحياة الدنيا أيضًا، فبدونه لا تطاق الحياة الدنيا، ويقع الإنسان صريع القلق النفسي والتوتر العصبي، ويقع في اضطرابات نفسية شتى، فالمتوكل يحمل الله تعالى همومه ومتاعبه، ويرجو عنده الخلاص منها.. حينئذ يستريح الإنسان نفسًا، ويطمئن قلبًا ويقر عينًا، فالتوكل على الله أفضل شفاء نفسي للإنسان، وفضلا عن ذلك فإن في التوكل على الله قوة وعزة وتحملاً في أي ظرف من الظروف، وصدق رسول الله ﷺ الذي قال: «**من أحب أن يكون أقوى الناس فليتوكل على الله**».

وقد يظن بعض الناس أن المتوكل على الله إنسان سلبي آثر الابتعاد عن الدخول في خضم ومصاعب الحياة، وما علموا أن المتوكل على الله أكثر الناس إيجابية وفهمًا للحقيقة.. فهو أقرب الناس إلى الحق.. فبينما غيره قد غرتهم الحياة الدنيا وتوكلوا على قوى زائلة، فقد توكل هو على الحي الذي لا يموت الذي بيده الأمر كله، وفضلاً عن كل ذلك فالتوكل على الله فيه الشفاء النفسي كله للإنسان.

4 العلاج بالتحليل النفسي ما له وما عليه

كان «سيجموند فرويد» هو مؤسس العلاج النفسي بواسطة التحليل النفسي، وقد ولد في تشيكوسلوفاكيا سنة 1856م عندما كانت تابعة للنمسا، ودرس الطب في فيينا وباريس، ولقد تأثر بمؤلفات داروين وبعالم النفس الألماني جوستاف فيشنر، وكان فرويد وليد عصره وزمانه، الذي حدثت فيه طفرة عالمية كبيرة في مختلف فروع العلم، فقد عاصر باستير مؤسس علم البكتريا، وجريجور مندل مؤسس علم الوراثة، ومدام كوري مكتشفة الراديوم، وغيرهم من العلماء، واضطر إلى النزوح إلى إنجلترا سنة 1937م خوفًا من النازية، ومات في لندن سنة 1939، وكان فرويد يهوديًّا، إلا أنه لم يكن متدينًا، وله نظريات لازالت تدرس في علم النفس الحديث.

واعتبر فرويد الأمراض النفسية نتيجة حتمية لكبت لا شعوري لغرائز الجسم ومتطلباته في العقل الباطن أو اللاشعور، وذلك بقصد إخفائها إذا تعارضت مع العرف والقانون إلا أنها دائمًا ـ بسبب ما يحيط بالإنسان من شحنات عاطفية ـ تحاول الظهور إلى الوعي وتعبر عن نفسها، فيسرع الإنسان إلى كبتها وحبسها في اللاشعور حفاظًا على العرف والقانون في المجتمع الذي يعيش فيه، وبين محاولة الكبت ومحاولة الظهور والتعبير، ينشأ الصراع النفسي مما يسبب العقد النفسية والأمراض النفسية المختلفة.

ورأى فرويد أن علاج الأمراض النفسية هو بالتحليل النفسي، وما زال بعض الأطباء النفسيين يعتقدون بصحته، إلا أن أغلبهم يعتقدون أنه لا فائدة منه وأنه ليس علاجًا صحيحًا، وسنتطرق إلى هذه النقطة فيما بعد ببعض التفصيل.

وما هو التحليل النفسي؟ يكون في العيادة النفسية، ويسترخي المريض تمامًا، ويعطيه الطبيب بعض الأدوية المهدئة، ويطلب منه الطبيب أن يتكلم، فيتحدث المريض بكل ما في أعماق نفسه للطبيب النفسي بصوت مسموع، ويعترف بكل أخطائه في الوعي، هنالك يحدث صلح بين النفس والضمير، فيتسامح ضمير الإنسان، ويكف عن لوم النفس وتقريعها، ويصفح عنها، وبذلك ينزاح عن النفس عبء ثقيل كثيرًا ما عانت منه طويلاً، فتستريح النفس، وتشفى من أمراضها، هذا ما قاله فرويد.

مقارنة بين الاستغفار والتحليل النفسي:

■ روى الإمام أحمد في المسند عن يونس، عن ليث بن يزيد، عن عمر، عن أبي سعيد الخدري أن رسول الله ﷺ قال: «**إن إبليس قال لربه عز وجل: وعزتك وجلالك لا أبرح أغوي بني آدم ما دامت الأرواح فيهم، فقال له ربه عز وجل: فبعزتي وجلالي لا أبرح أغفر لهم ما استغفروني**».

■ روى الإمام أحمد في المسند عن سريح بن النعمان عن أبي عبيدة، عن أخشم الدوسي، عن أنس بن مالك أن رسول الله ﷺ قال: «**والذي نفس محمد بيده لو أخطأتم حتى تملأ خطاياكم ما بين السماء والأرض، ثم استغفرتم الله عز وجل لغفر لكم، والذي نفس محمد بيده لو لم تخطئوا لجاء الله عز وجل بقوم يخطئون ثم يستغفرون الله فيغفر لهم**».

■ روى الإمام أحمد في المسند عن أحمد بن عبد الملك، عن سهل بن أبي صدقة، عن كثير بن الفضل الطفاوي، عن يوسف بن عبد الله بن سلام، عن أبي الدرداء أن رسول الله ﷺ قال: **«من توضأ فأحسن الوضوء ثم قام فصلى ركعتين أو أربعًا، يحسن فيهما الذكر والخشوع، ثم استغفر الله عز وجل، غفر له»**.

■ روى الإمام أحمد في المسند عن سكن بن نافع، عن صالح بن أبي الأسود، عن عروة، عن عائشة قالت: قيل يا رسول الله ماتت فلانة واستراحت، فغضب النبي ﷺ وقال: **«إنما يستريح من غُفر له»**.

■ روى الإمام مسلم في صحيحه، عن مالك، عن ابن شهاب، عن أبي عبد الله الأغرّ، عن أبي سلمة بن عبد الرحمن، عن أبي هريرة، أن رسول الله ﷺ قال: **«ينزل ربنا تبارك وتعالى كل ليلة إلى السماء الدنيا، حين يبقى ثلث الليل الآخر، فيقول: من يدعوني فأستجيب له، ومن يسألني فأعطيه، ومن يستغفرني فأغفر له»**. وكذلك رواية الإمام أحمد

«**ينزل ربنا كل ليلة إلى السماء الدنيا**»: معناه تنزل رحمته وأمره أو ملائكته أو أنه على الاستعارة ومعناه تجلى الله تعالى على المستغفرين بالإجابة واللطف.

■ وأخرج مسلم وغيره عن أبي هريرة رضي الله عنه عن النبي ﷺ قال: **«والذي نفسي بيده لو لم تذنبوا لذهب الله بكم ولجاء بقوم يذنبون ويستغفرون الله فيغفر لهم»**.

■ روى مسلم في صحيحه عن سعيد بن عبد العزيز، عن ربيعة بن زيد، عن أبي إدريس الخولاني، عن أبي ذر، أن النبي ﷺ قال في حديث له: **«يا عبادي إنكم تخطئون بالليل والنهار، وأنا أغفر الذنوب جميعا، فاستغفروني أغفر لكم»**.. إلخ الحديث الشريف.. وكذلك رواه الإمام أحمد في مسنده.

■ روى الإمام أحمد في المسند، عن ابن جريج، عن موسى بن عقبة، عن سهيل بن أبي صالح عن أبيه، عن أبي هريرة أن النبي ﷺ قال: **«من جلس في مجلس كثر فيه لغط، فقال قبل أن يقوم (سبحانك ربنا وبحمدك، لا إله إلا أنت، أستغفرك ثم أتوب إليك) إلا غفر الله له في مجلسه ذلك»**.

■ روى الإمامان مسلم وأحمد، عن إسحق بن عبد الله، بن أبي طلحة، عن عبد الرحمن بن أبي عمرة، عن أبي هريرة قال: قال رسول الله ﷺ يحكي عن ربه: **«أذنب عبدي ذنبا فقال: رب اغفر لي ذنبي، فقال الله تبارك وتعالى: أذنب عبدي ذنبًا فعلم أن له ربًا يغفر الذنب، ويأخذ بالذنب ثلاث مرار، قال فيقول: اعمل ما شئت فقد غفرت لك»**.

إننا لا نعتقد بفائدة التحليل النفسي في علاج الأمراض النفسية، ونعتقد أن القرآن والحديث النبوي فيهما الشفاء لمتاعب النفس البشرية، وأن الاتصال بالله عز وجل واستغفاره شفاء للنفس البشرية أيضًا، ولنناقش أي العلاجين أكثر فائدة وأعم نفعًا:

أولاً: في التحليل النفسي يعترف المريض بأخطائه وذنوبه للطبيب ويعلم المريض أن الطبيب إنسان مثله لا يملك له ضرًا ولا نفعًا.. أما الاستغفار لله عز وجل والتوجه إليه، فهو إفضاء المريض بكل أخطائه وذنوبه إلى خالقه تعالى الذي بيده الأمر كله، وأنه لا ملجأ منه إلا إليه.

ثانيًا: التحليل النفسي فيه محاولة أخذ الاعتراف من المريض النفسي وهو في حالة غير طبيعية، أما استغفار الله تعالى فهو طلب المغفرة من المريض وهو يعترف بكل أخطائه وذنوبه طواعية واختيارًا.. وهو في حالته الطبيعية.

ثالثًا: التحليل النفسي لابد أن يكون في عيادة نفسية وأمام طبيب نفسي، ولابد أن يأخذ من الطبيب موعدًا، وينتظر دوره، فالطبيب ليس موجودًا في أي وقت يحتاجه المريض إذا حدثت له أزمة نفسية مفاجئة، أما الاستغفار فبابه مفتوح لمن يريد في كل وقت بدون إجراءات، وبدون تحديد موعد، وبدون انتظار، ولقد تفضل الله تعالى على عباده فحثهم على الاستغفار، كما قال تعالى: ﴿أَفَلاَ يَتُوبُونَ إِلَى اللَّهِ وَيَسْتَغْفِرُونَهُ وَاللَّهُ غَفُورٌ رَحِيمٌ﴾ [المائدة: 74].

وقال تعالى أيضًا: ﴿وَاسْتَغْفِرُوا رَبَّكُمْ ثُمَّ تُوبُوا إِلَيْهِ إِنَّ رَبِّي رَحِيمٌ وَدُودٌ﴾ [هود: 90].

وفي هذه الآية الكريمة اسمان من أسماء الله الحسنى (الرحيم) ذو الرحمة و(الودود) ذو المودة والمحبة، فالله عز وجل يبادر عبده الذي يستغفره ويتوب إليه بالرحمة والمحبة.. والذي يتدبر هذه الآيات الكريمة، سيهدأ نفسًا، ويطمئن قلبًا، ويشفى مما به من قلق نفسي وخوف من الله تعالى بسبب كثرة الذنوب والمعاصي.

رابعًا: لا يزيل التحليل النفسي قلق المريض وخوفه من الحساب يوم القيامة، أما الاتجاه إلى الله تعالى بالتوبة والاستغفار فهو يشفي الإنسان من كل ذلك، فإن الله عز وجل وعد المستغفر بالصفح والمغفرة والرحمة والحب، مما ينزل على قلب الإنسان المضطرب نفسيًا بردًا وسلامًا، يقول الله تعالى: ﴿وَمَنْ يَعْمَلْ سُوءًا أَوْ يَظْلِمْ نَفْسَهُ ثُمَّ يَسْتَغْفِرِ اللَّهَ يَجِدِ اللَّهَ غَفُورًا رَحِيمًا﴾ [النساء: 110].

ويمتلئ قلب الإنسان بطمأنينة لم يتذوقها من جميع العقاقير المهدئة، وبارتياح نفسي كبير لم يوفره له العلاج بالتحليل النفسي، ونقرأ قول الله تعالى: ﴿وَإِذَا جَاءَكَ الَّذِينَ يُؤْمِنُونَ بِآيَاتِنَا فَقُلْ سَلَامٌ عَلَيْكُمْ كَتَبَ رَبُّكُمْ عَلَى نَفْسِهِ الرَّحْمَةَ أَنَّهُ مَنْ عَمِلَ مِنْكُمْ سُوءًا بِجَهَالَةٍ ثُمَّ تَابَ مِنْ بَعْدِهِ وَأَصْلَحَ فَأَنَّهُ غَفُورٌ رَحِيمٌ﴾ [الأنعام: 54].

فالاتجاه إلى الله تعالى يملأ قلب الإنسان الخاطئ نورًا، وينزل على قلبه بردًا وسلامًا، الأمر الذي يشفي النفس من كل اضطراب وتوتر ومعاناة، وروى الإمام الترمذي عن أنس رضي الله عنه حديثًا قدسيًّا أن رسول الله ﷺ قال يحكي عن ربه: «**قال الله تعالى: يا ابن آدم إنك ما دعوتني ورجوتني غفرت لك على ما كان منك ولا أبالي، يا ابن آدم لو بلغت ذنوبك عنان السماء ثم استغفرتني غفرت لك، يا ابن آدم إنك لو أتيتني بقراب الأرض خطايا ثم لقيتني لا تشرك بي شيئا لأتيتك بقرابها مغفرة**».

خامسًا: ليس في استطاعة أي طبيب مهما يكن علمه أن يعد المريض وعدًا قاطعًا بحصول الشفاء له، فعلاج الطبيب محاولة مدروسة قد تنجح وقد لا تنجح، أما نتيجة استغفار الله تعالى والتوجه إليه بطلب الصفح فهي ناجحة تمامًا، فالله تعالى وعد بالصفح والمغفرة، مهما أسرف الإنسان الخاطئ، ومهما أوغل في المعصية، ويبدل سيئاته حسنات؛ إذا كف عن الخطيئة أو أقلع عن المعصية.

ونقرأ قولاً كريمًا يشفي النفس البشرية مما لحق بها من آلام واضطراب وقلق، قال تعالى: ﴿قُلْ يَا عِبَادِيَ الَّذِينَ أَسْرَفُوا عَلَى أَنْفُسِهِمْ لاَ تَقْنَطُوا مِنْ رَحْمَةِ اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ يَغْفِرُ الذُّنُوبَ جَمِيعًا إِنَّهُ هُوَ الْغَفُورُ الرَّحِيمُ﴾ [الزمر: 53].

وفي الآية الكريمة لمسة إلهية حانية في قوله (يا عبادي)، فالعباد الذين أسرفوا في ارتكاب المعاصي نسبهم الله تعالى إليه، فلم يقل (قل للذين أسرفوا على أنفسهم لا تقنطوا من رحمة الله) ولكنه تعالى قال: ﴿قُلْ يَا عِبَادِيَ الَّذِينَ أَسْرَفُوا عَلَى أَنْفُسِهِمْ لاَ تَقْنَطُوا مِنْ رَحْمَةِ اللَّهِ. . . ﴾.

وقال رسول الله ﷺ: «ما من عبد يذنب ذنبًا ثم يتوضأ ويصلي ركعتين ثم يستغفر الله، إلا غفر له» ثم تلا قول الله عز وجل: ﴿وَالَّذِينَ إِذَا فَعَلُوا فَاحِشَةً أَوْ ظَلَمُوا أَنْفُسَهُمْ ذَكَرُوا اللَّهَ فَاسْتَغْفَرُوا لِذُنُوبِهِمْ وَمَنْ يَغْفِرُ الذُّنُوبَ إِلاَّ اللَّهُ وَلَمْ يُصِرُّوا عَلَى مَا فَعَلُوا وَهُمْ يَعْلَمُونَ﴾ [آل عمران: 135].

أما من قال بلسانه: «أستغفر الله» وقلبه مصر على المعصية، فاستغفاره هذا محتاج إلى استغفار، وقال الحسن البصري في هذا المعنى: استغفارنا يحتاج إلى استغفار.

إلا أن الله تعالى رحيم بعباده، ففي الحديث القدسي ما يدل على قبول التوبة بعد معاودة الذنب، فقد روى الإمام مسلم عن أبي هريرة رضي الله عنه أن النبي ﷺ قال يحكي عن ربه: «**أذنب عبدي ذنبًا، فقال اللهم اغفر لي ذنبي، فقال الله تبارك وتعالى: أذنب عبدي ذنبا فعلم أن له ربًا يغفر الذنوب ويأخذ بالذنب، ثم عاد فأذنب فقال: أي ربي اغفر لي ذنبي، فذكر مثله مرتين، وفي آخره قال: اعمل ما شئت فقد غفرت لك**».

تدل الآية الكريمة والحديث القدسي الشريف، على الفائدة العظيمة من الاعتراف بالذنب والاستغفار منه، وذلك يطمئن القلب ويريح النفس، فإذا كان التحليل النفسي وسيلة العلاج من الاضطراب النفسي كما زعم «فرويد»، فإن الاستغفار والتوبة إلى الله تعالى هما وسيلة الشفاء للنفس البشرية من آلامها وأمراضها ومتاعبها.

سادسًا: التحليل النفسي قد يساعد المريض على أن يكف الضمير عن محاسبة النفس عما حدث في الماضي، أما الاستغفار والتوبة فهما أعم فائدة، ففيهما شفاء النفس البشرية من أخطاء وذنوب حدثت في الماضي، وهداية للحاضر، وإرشاد إلى طريق الشفاء في المستقبل.

فالاتجاه إلى الله عز وجل واستغفاره يطمئن النفس ويريح القلب، والإنسان يقرأ في كتاب الله العزيز ﴿وَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ﴾ [النساء: 81]، وذلك يمنح الطمأنينة للقلب.

كما يقرأ قول الله تعالى: ﴿قُلْ لَنْ يُصِيبَنَا إِلاَّ مَا كَتَبَ اللَّهُ لَنَا. . . ﴾ [التوبة: 51]، وذلك يزيل عن النفس التوجس والقلق والخوف.

ويقرأ أيضًا: ﴿وَاصْبِرْ وَمَا صَبْرُكَ إِلاَّ بِاللَّهِ. . . ﴾ [النحل: 127]، وذلك يعطيه المزيد من القوة والتحمل والصمود في مواجهة صعوبات الحياة ومشكلاتها.

ويقرأ أيضًا: ﴿وَمَا تَشَاءُونَ إِلاَّ أَنْ يَشَاءَ اللَّهُ. . . ﴾ [التكوير: 29]، وذلك يريح النفس البشرية، ويخفف عنها كثيرا من أعباء تنوء بها.

سابعًا: المريض النفسي يشعر بالوحدة فهو محتاج للطبيب كل وقت، ولكن الطبيب ليس معه دائمًا، أما من يتوجه إلى الله تعالى بالمناجاة والاستغفار، فهو يعلم يقينًا أن الله تعالى معه في كل وقت وفي كل مكان، لا يتركه لحظة، ولا ينصرف عنه مطلقًا.

ونقرأ قول الله عز وجل عن ذلك: ﴿أَلَمْ تَرَ أَنَّ اللَّهَ يَعْلَمُ مَا فِي السَّمَوَاتِ وَمَا فِي الأَرْضِ مَا يَكُونُ مِنْ نَجْوَى ثَلاَثَةٍ إِلاَّ هُوَ رَابِعُهُمْ وَلاَ خَمْسَةٍ إِلاَّ هُوَ سَادِسُهُمْ وَلاَ أَدْنَى مِنْ ذَلِكَ وَلاَ أَكْثَرَ إِلاَّ هُوَ مَعَهُمْ أَيْنَمَا كَانُوا ثُمَّ يُنَبِّئُهُمْ بِمَا عَمِلُوا يَوْمَ الْقِيَامَةِ إِنَّ اللَّهَ بِكُلِّ شَيْءٍ عَلِيمٌ﴾ [المجادلة: 7].

نلاحظ أن الآية الكريمة بدأت بتقرير علم الله الشامل بالكون كله، ثم قررت بعد ذلك حقيقة وجود الله عز وجل، الذي لا تشغله أمور الكون كله عن النظر إليه دائمًا، والقرب منه في كل وقت، وذلك يضفي على النفس البشرية شعور الأنس والسعادة، ويبدل قنوطها طمأنينة، وخوفها أمنًا، وإذا اشتدت أزمة نفسية بأي إنسان، فليقرأ قول الله عز وجل: ﴿وَإِذَا سَأَلَكَ عِبَادِي عَنِّي فَإِنِّي قَرِيبٌ أُجِيبُ دَعْوَةَ الدَّاعِ إِذَا دَعَانِ فَلْيَسْتَجِيبُوا لِي وَلْيُؤْمِنُوا بِي لَعَلَّهُمْ يَرْشُدُونَ﴾ [البقرة: 186].

إنه قول كريم مريح للنفس البشرية، إنه بلسم شاف لجراحها ودواء ناجع لأمراضها.

ولم تقل الآية الكريمة: (وإذا سألك المؤمنون عني)، وإنما أضفى على المذنبين المستغفرين كرامة وعزًّا، ورفعهم مقامًا كريمًا، إذ أضافهم إليه تعالى، فقال: ﴿وَإِذَا سَأَلَكَ عِبَادِي عَنِّي﴾، ولم تقل الآية الكريمة (وإذا سألك عبادي عني سأسمع دعاءهم لأني قريب منهم)، ولكن الله تعالى وهو الجواد الكريم البر الرحيم، عجل الإجابة، فما إن يتوجه إنسان بالدعاء إلى الله تعالى إلا ويستجيب لدعائه على الفور قال: ﴿وَإِذَا سَأَلَكَ عِبَادِي عَنِّي فَإِنِّي قَرِيبٌ أُجِيبُ دَعْوَةَ الدَّاعِ إِذَا دَعَانِ﴾.

ويزيد الله تعالى الخاطئ طمأنينة، ويضفي على من يطلب الصفح من الله عفوًا وصفحًا، ويأخذ بيده وهو يعلم ضعفه، ويحنو عليه فقد فطره خطّاء، ما يخرج من خطأ إلا ويقع في خطأ آخر.

قال رسول الله ﷺ: «**كل ابن آدم خطاء وخير الخطائين التوابون**» ومهما عظمت أخطاء الإنسان وخطاياه، فلا ييأس من رحمة الله أبدًا، ولا يفقد الأمل في صفحه وغفرانه مطلقًا.

وروى الإمام أحمد في المسند أن النبي ﷺ قال: «**إن الشيطان قال وعزتك يا رب لا أبرح أغوي عبادك ما دامت أرواحهم في أجسادهم، فقال الرب: وعزتي وجلالي لا أزال أغفر لهم ما استغفروني**». إن من يقرأ هذا الحديث الشريف، يأخذ جرعة من الشفاء النفسي لابد أن تزيل عن نفسه أعباء كثيرة، ومتاعب نفسية شتى استقرت في جوانب نفسه أمدًا طويلاً، ويجد الإنسان الذي ارتكب الكثير من الخطايا، وأوشك على الدخول في الاكتئاب النفسي، يجد في الحديث النبوي الشريف شفاءً ناجعًا.

فقد روى الإمام أحمد عن أنس رضي الله عنه أن رسول الله ﷺ قال: «**والذي نفسي بيده لو أخطأتم حتى تملأ خطاياكم ما بين السماء والأرض ثم استغفرتم الله عز وجل لغفر لكم، والذي نفسي بيده لو لم تخطئوا لجاء الله عز وجل بقوم يخطئون ثم يستغفرون فيغفر لهم**».

ثامنًا: قد يثق المريض النفسي في الطبيب، ولكنها ليست ثقة مطلقة، لأنه يعلم أن الطبيب إنسان مثله يخطئ ويصيب، أما إذا اتجه المريض النفسي إلى الله تعالى بالاستغفار، فتملأ الثقة المطلقة قلبه، ويغشى نفسه اليقين الثابت والإيمان الكامل، وشتان بين ثقة مهزوزة بإنسان، وإيمان ويقين ثابت بالله عز وجل.

وقد تعددت الآيات الكريمة والأحاديث النبوية المشرقة، تدعو الإنسان الخاطئ إلى الاستغفار، وتعده بصفح الله عنه، ومغفرته له، حينئذ يمتلئ قلبه بالأمل العريض في رحمة الله، فما أعظمه من شفاء نفسي!!

ومما سبق ندرك تمامًا أن الاتجاه إلى الله تعالى بالتوبة والاستغفار، أكثر فائدة للإنسان وأعم نفعًا من العلاج بالمهدئات، والعلاج بما يسمى بالتحليل النفسي، ولسنا ندعو المرضى النفسيين إلى ترك العلاج النفسي، ولكننا قارنا بين العلاج بواسطة التحليل النفسي والاستغفار فوجدنا الاستغفار أكثر فائدة، وأعم نفعًا وشفاء.

الاعتراض على العلاج بالتحليل النفسي

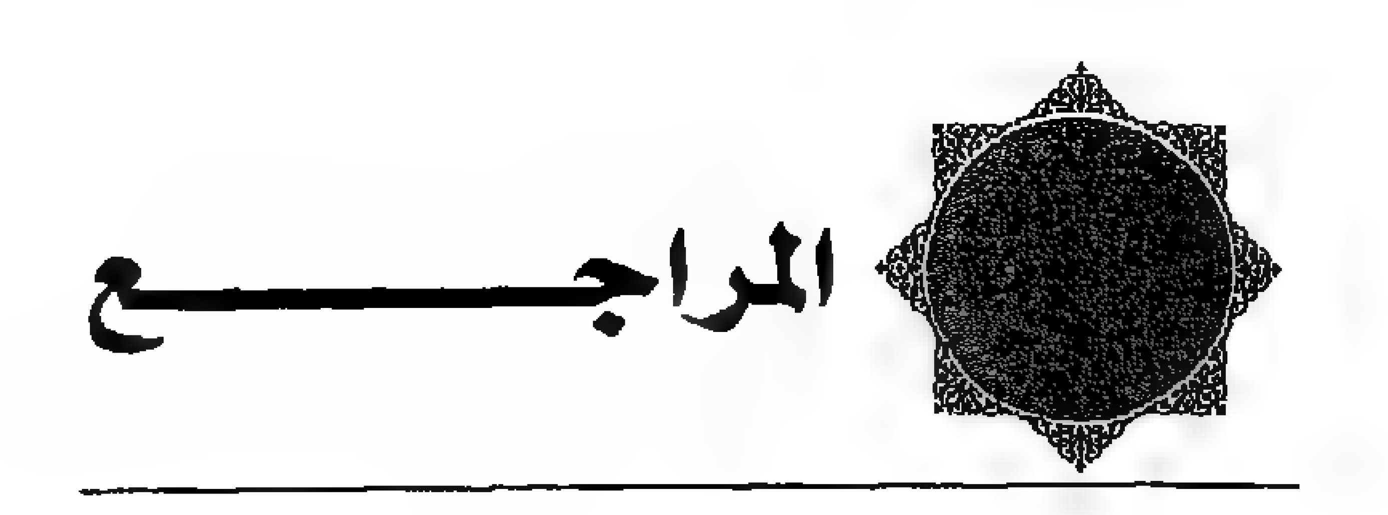
يرى كثير من الأطباء النفسيين في العصر الحاضر، أن العلاج بالتحليل النفسي بدون فائدة، وذلك يقوض نظرية «سيجموند فرويد» من أساسها، ويضعها في مكانها اللائق بها بين الأساطير القديمة، فمن أسس نظريته: أن أعراض المرض النفسي العصابي، ما هي إلا نتيجة لمكبوتات من رغبات لا يقرها المجتمع ولا يسمح بها العرف السائد، فاضطر صاحبها إلى كبتها بشكل «لا شعوري» بقصد إخفائها وتجاهلها، ولكنها طول الوقت ـ وبسبب ما يحيط بالإنسان من شحنات عاطفية ـ تحاول الظهور إلى الوعي والتعبير عن نفسها، فينشأ صراع بين محاولة الكبت والظهور، ومحاولة إعادة الكبت مرة أخرى وهكذا.

وقد ظهرت أدلة واضحة على خطأ هذه النظرية في عصرنا الحاضر، ففي بعض المجتمعات الغربية الآن، قلما يضطر إنسان هناك إلى كبت رغبة حسية تراوده، فكل ما يريده يفعله، ولا يعترض العرف عليه، بل إن أي رغبة يحس بها يمكنه أن يعبر عنها وينفذها في ظل حماية المجتمع له، فليس هناك كبت مطلقًا لأي رغبة من الرغبات الحسية، وكان من المتوقع ـ بناء على نظرية فرويد ـ أن تختفي كل العقد النفسية والأمراض النفسية في المجتمع كله، ولكن الذي حدث كان عكس المتوقع تماما، فإن الأعداد من الناس التي تعاني من الاكتئاب النفسي والانقباض والتوتر في ازدياد مستمر، بل إن معدل حالات الإقدام على الانتحار في ازدياد، وهي أعلى معدلات في العالم.

وفي سنة 1937م نجح العالمان «كارليتي» و«بيني» في علاج بعض مرضى الاكتئاب النفسي، ومرضى الأمراض العصابية بالصدمات الكهربائية، وبرر بعض الذين يؤمنون بنظرية فرويد ذلك فقالوا: إن هذه الصدمات الكهربائية تخفف من رغبة المريض في عقاب نفسه، وبذلك يستريح من إحساسه بالذنب، ومن الواضح أنها تبريرات غير معقولة، والثابت علميًا أن الصدمات الكهربائية تعمل على مراكز خاصة في الدماغ وأنزيماته، مما يحسن القدرة الدماغية وينظمها، وذلك يفيد أنواعًا من المرض النفسي كثيرًا، وأنواعًا أخرى من الاضطرابات الذهنية، ولم يفسر حتى الآن أصحاب مدرسة العلاج بالتحليل النفسي إمكانية علاج حالات الاكتئاب النفسي والذهان بالعقاقير الطبية والصدمات الكهربائية وبدون مزاولة التحليل النفسي.

إن الاستغفار والاتجاه إلى الله دعم قوي للنفس البشرية، يقويها ويساعدها على الشفاء، وإن الاستغفار ليس بعيدًا عن العلم كما يظن بعض الناس، فالذي يستغفر ربه هو إنسان يسير على الدرب الصحيح، ويتجه إلى العلم والحق، فالاستغفار يؤدي إلى الشفاء النفسي والبدني، كما يؤدي إلى طمأنينة القلب والشعور بسعادة فياضة نابعة من النفس، ذلك أن الإيمان بالله تعالى نور يستقر في القلب، فيبدل كل خوف فيه أمنًا، وكل اضطراب فيه هدوءًا وسكينة.

ومن هذا نفهم أن الاستغفار والاتجاه إلى الله تعالى أكثر نفعًا من العلاج بالتحليل النفسي، وقد يكون ذلك من بعض المعاني في قول الله عز وجل: ﴿وَنُنَزِّلُ مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِلْمُؤْمِنِينَ وَلاَ يَزِيدُ الظَّالِمِينَ إِلاَّ خَسَاراً﴾ [الإسراء: 82].



المراجـــــع

القرآن الكريم:

- التفسير الكبير للإمام الرازي.
- تفسير القرآن العظيم للإمام ابن كثير.
- روح المعاني للإمام الألوسي.
- الجامع لأحكام القرآن للإمام القرطبي.
- جامع البيان في تفسير القرآن للإمام الطبري.
- الكشاف للإمام الزمخشري.
- في ظلال القرآن للأستاذ سيد قطب.

الحديث النبوي الشريف:

- فتح الباري للإمام البخاري.
- صحيح مسلم للإمام مسلم.
- مسند الإمام أحمد بن حنبل.
- الموطأ للإمام مالك بن أنس.
- سنن الترمذي.
- سنن ابن ماجه.
- سنن النسائي.
- سنن الدارمي.

المعاجم:

- لسان العرب لابن منظور.
- مختار الصحاح للإمام الرازي.

المؤلفات:

- علم النفس في القرآن للدكتور محمد عثمان نجاتي.
- أطوار الخلق في تاريخ الإنسان للدكتور أحمد شوقي إبراهيم.
- الإعجاز العلمي في علم الأجنة للدكتور أحمد شوقي إبراهيم.
- الروح والنفس والعقل والقرين للدكتور أحمد شوقي إبراهيم.
- أسرار النوم للدكتور أحمد شوقي إبراهيم.

الفهــــرس

أحـــدث إصـــدارات

الأستاذ الدكتور

أحمد شوقي إبراهيم أحمد

- موسوعة الإعجاز العلمي في الحديث النبوي ـ الجزء الأول: «النبي ﷺ».
- موسوعة الإعجاز العلمي في الحديث النبوي ـ الجزء الثاني: «خلق الإنسان».
- موسوعة الإعجاز العلمي في الحديث النبوي ـ الجزء الثالث: «الزمن».
- موسوعة الإعجاز العلمي في الحديث النبوي ـ الجزء الرابع: «الطبيعة وما وراء الطبيعة».
- موسوعة الإعجاز العلمي في الحديث النبوي ـ الجزء الخامس: «النبات».
- موسوعة الإعجاز العلمي في الحديث النبوي ـ الجزء السادس: «الحشرات والطفيليات والعنكبوتيات والميكروبات».
- موسوعة الإعجاز العلمي في الحديث النبوي ـ الجزء السابع: «الدواب في البر والبحر».
- موسوعة الإعجاز العلمي في الحديث النبوي ـ الجزء الثامن: «الطب النفسي».
- تسبيح الكون.
- الإنسان وعالم الجن.
- الأحداث الثلاثة العظمى في الدعوة الإسلامية (البعثة ـ الإسراء والمعراج ـ الهجرة).
- الروح والنفس والعقل والقرين.
- أسرار النوم.. رحلة في عالم الموت الأصغر.
- الجبال ورسالات الأنبياء.
- الإنسان وعالم الملائكة.
- موسوعة تصحيح المفاهيم «الجزء الأول».


نهضة مصر
للطباعة والنشر والتوزيع

موسوعة الإعجاز العلمي في الحديث النبوي



أ.د. أحمد شوقي إبراهيم
زميل كلية الأطباء الملكية بلندن
رئيس المجمع العلمي لبحوث القرآن والسنة ج.م.ع
عضو المجلس الأعلى للشئون الاسلامية

لم يصل الأطباء النفسيون وعلماء النفس إلا إلى القليل من أسرار النفس البشرية، ولا يزال علم الكثير منها عند الله تعالى.

ويتناول هذا الجزء من موسوعة الإعجاز العلمي في الحديث النبوي بحث بعض القضايا العلمية عن النفس البشرية وأحوالها، ومتطلباتها المختلفة.

وحتى يستمر جسم الانسان في الحياة جعل الله تعالى فيه دوافع فسيولوجية من شأنها المحافظة عليه، مثل دوافع الشعور بالجوع والعطش، والشعور بالألم، فيسعى الانسان إلى متطلبات جسده. كما جعل الله تعالى الدافع الجنسي ودافع حب الأمومة والبنوة، حتى يستمر بقاء الجنس البشري.

وللنفس نوازع عديدة منها الحب والكره والعداوة، ومنها الفرح والحزن والخوف ومنها الصدق والغش والكذب. وقد تسير هذه الدوافع في اتجاهها الطبيعي وقد تنحرف عنه فتسبب للإنسان أضرارا كثيرة.

ولا شك أن التربية الإسلامية فيها الشفاء النفسي للناس جميعا، وفيها التوجيه الصحيح لنوازع النفس.

والنوم من أهم الدوافع الفسيولوجية في الانسان التي تمنحه الراحة البدنية والنفسية الضرورية لـه. وللأحلام والرؤى علاقة بالنفس والروح، جاء ذكرها في القرآن الكريم والحديث النبوي الشريف.

ويتعرض الانسان أحيانا إلى أحوال تؤدي به إلى الاحباط النفسي، وللأطباء النفسيين اجتهادات كثيرة في هذا الموضوع، قد يكون بعضها صحيحا، إلا أن الأصح هو ما ذكره الحديث النبوي الشريف.

وهو الحق المطلق، واليقين الثابت.

الناشر




6 221133 338370

